ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МОЗГУ ЖЕНЩИНЫ СТР. 102

ФЕВРАЛЬ
2009

Men's Health

УКРАИНА

ОНА ТЕБЯ ХОЧЕТ
И ХОХОЧЕТ

МН•ЭКСПЕРИМЕНТ
ЧТО СО МНОЙ СДЕЛАЛИ СТЕРОИДЫ

РЕЙТИНГ 10
НЕПОБЕДИМЫХ МУЖИКОВ

ПЫЛАЮЩИЙ КОНТИНГЕНТ
ГНЕВ И ЕГО ЖЕРТВЫ

БОЕВАЯ НИЧЬЯ
КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ДРАКЕ

СИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА
ЛЭНС АРМСТРОНГ
СПОРТСМЕН

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ НОМЕР

30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТВОИХ МЫШЦ

ЗВОНОК ИЗ ВЕНЫ
О ЧЕМ ГОВОРИТ КРОВЬ

MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **16 ГРИВЕН**

09002
4 606895 000062

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2009

Поло-человек, поло-слон
126

НА ОБЛОЖКЕ

102 ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МОЗГУ ЖЕНЩИНЫ

СЕКС

48 ОНА ТЕБЯ ХОЧЕТ И ХОХОЧЕТ

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

108 ЧТО СО МНОЙ СДЕЛАЛИ СТЕРОИДЫ

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ НОМЕР

76 РЕЙТИНГ
10 непобедимых мужиков

52 ПЫЛАЮЩИЙ КОНТИНГЕНТ
Гнев и его жертвы

42 БОЕВАЯ НИЧЬЯ
Как вести себя в драке

68 ЛЭНС АРМСТРОНГ
Победитель рака

94 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТВОИХ МЫШЦ

98 ЗВОНОК ИЗ ВЕНЫ
О чем говорит кровь

88 КАК СДЕЛАТЬ ЕЕ РУЧНОЙ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МОЗГУ ЖЕНЩИНЫ СТР. 102
Men's Health
ОНА ТЕБЯ ХОЧЕТ И ХОХОЧЕТ
САМЫЙ СИЛЬНЫЙ НОМЕР
ЧТО СО МНОЙ СДЕЛАЛИ СТЕРОИДЫ
30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТВОИХ МЫШЦ
РЕЙТИНГ 10 НЕПОБЕДИМЫХ МУЖИКОВ
ЗВОНОК ИЗ ВЕНЫ О ЧЕМ ГОВОРИТ КРОВЬ
ПЫЛАЮЩИЙ КОНТИНГЕНТ ГНЕВ И ЕГО ЖЕРТВЫ
БОЕВАЯ НИЧЬЯ КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ДРАКЕ

Фотограф:
Art Striber

EXTRA

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ФИТНЕС

45 ПОХМЕЛЛОУИН
Тренировка после вчерашнего

ДЕНЬГИ

58 МОНЕТНЫЙ ВОР
Куда девается содержимое твоего кошелька?

КУХНЯ

54 ПРОДУКТ МЕСЯЦА

ГЕОГРАФИЯ

62 КАРАКОЛ
Что делать лыжнику в Киргизии?

ТЕХНИКУМ

64 МИСТЕР МАЛОЙ
Шесть ноутбуков для бережливых

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2009

45 ГАНТЕЛИ ВМЕСТО РАССОЛА

GUIDE TO STYLE

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

130 И ВСЕ ЗАПУЗЫРИЛОСЬ

ГАРДЕРОБ

132 ВИННИ-ПУХ

И все, все, все

СТИЛЬ

134 НАРОДНЫЙ ГЕРОЙ

В леса, к партизанам

Мы предложили тебе свинью 54

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

СЕКС

88 ПАЛЕЦ В РОТ НЕ КЛАДИ

Вынь руки из-под одеяла. И найди им применение

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

126 ВОЖДЬ ТОЛСТОКОЖИХ

Репортаж с чемпионата по поло на слонах

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

116 КРЫЛЬЯ: СОВЕТЫ

Как обзавестись могучей спиной

НОУ-ХАУ С ПАВЛОМ РЯЗАНОВЫМ И ДАНИЛОЙ ЧЕРКАСОВЫМ

120 ВЫШЕ КРЫШИ

Комплекс упражнений для начинающего паркурщика

122 ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Самооборона с Андреем Кочергиным

ФИТНЕС-ЛАНЧ

124 ДАВИ НА МАССУ

Десерт для качка

Кровавая история 98

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
24 ГОЛОГРАММА
42 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
44 ИМПУЛЬС

а также 67, 114, 143

141 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
142 МН PROMOTION
146 P.S.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

КТО СИЛЬНЕЕ?

Вера в единственную и непобедимую силу живет в нас с пеленок. В пять лет, насмотревшись фильмов о монстрах и мутантах, дети спорят о сказочных героях. Кто сильнее — Бэтмен или Человек-паук, Годзилла или Крокодилла? Покемон Бульбазавр, который атакует виноградной плетью, или Чаризард, который своим жаром может расплавить фактически все? В 10 лет детские умы будоражат схватки уже более реальных персонажей. Джет Ли против Тони. Стивен Сигал против Брюса Ли... Рассудительные родители, замечая склонности сынишек, записывают их в секции дзюдо, те хвастают друг перед другом новым даном (или кимоно) и все так же мечтают набить морды всем, всем, всем, даже Винни-Пуху, если тот поведет себя неправильно. Вера в непобедимых супергероев и в то, что кулаки — сила, прочно сидит в неокрепших детских умах.

Дальше происходит взросление: у кого-то крепнет первым тело, а потом потихоньку ум, у кого-то наоборот — ум вырывается вперед. В зависимости от этого вырабатываются разные теории силы. Те, у кого тело запаздывает, считают, что сила не в руках, а в голове. Или в ногах. Или в знакомых пацанах, которые придут и всем наваляют. Особо извращенные индивидуумы начинают верить в то, что настоящая сила — в бумажнике.

Впоследствии вера в силу продолжает трансформироваться и проходит множество испытаний. Нокауты в подворотнях, провалы на экзаменах, дрожь в коленях. Неудачи с напастями приходят внезапно. Ошибки, разводы, сокращения, увольнения, метания. Я уже не говорю о том, что начинается на букву "к" и заканчивается на "с" и о чем в приличном обществе уже и говорить как-то неудобно. В итоге у особи мужского пола появляются сомнения и смутные подозрения... А есть ли она, эта сила? Да и где она? Вопрос о том, как стать круче всех на свете, уже не актуален. Продержаться бы.

На обложке этого номера красуется надпись: "Самый сильный номер". В нем действительно много чего написано о силе. Куча рецептов, советов, рекомендаций и планов тренировок. Но даже в большой статье о десяти самых сильных мужиках планеты нет одного универсального ответа на вопрос: где эта сила и в чем она. У каждого из них она своя. Но есть при этом кое-что общее — уверенность в этой силе и себе самом. В общем, рецепт прост, а ингредиенты подбирайте сами.

МЫСЛИ О "НАСТОЯЩЕМ"

Мужчина, воплощающий в себе все лучшие качества, — сущее наказание.

Софи Лорен

Мужество не в силе руки, а в том, чтобы владеть собой и быть справедливым.

Саади

Что-то недоброе таится в мужчинах, избегающих вина, игр, общества прелестных женщин, застольной беседы. Такие люди или тяжело больны, или втайне ненавидят окружающих.

Михаил Булгаков

Я люблю, когда мужчины ведут себя по-мужски — мужественно и по-детски.

Франсуаза Саган

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПАДЕНИЕ И ВЗЛЕТ

Здравствуй, МН! Сам я родом с Урала. Однако судьба забросила меня в Киев, где по долгу службы пришлось изрядно попялиться в монитор. Цвет лица поземлистел, позвоночник окривел, развилось плоскостопие (шутка). Но и от истины недалеко: спортивную форму я потерял и все никак не мог найти, где бы ни искал, в какой бы бар ни заглядывал... Но однажды не сдержался я, стукнул кулаком по столу и отправился в спортивный магазин, где купил себе ЛЫЖИ. И незамедлительно отправился в Карпатские горы. Конечно же, все было как надо: дикий восторг и былой задор, как в детстве, когда катался с отцом. А мастерство, как известно, не пропьешь: горнолыжные навыки вспомнил без труда. Но обнаружились и издержки производства — оголтелая крепатура и вопль отвыкшего от нагрузок организма: "Хозяин, окстись! Верни меня в мягкое кресло и влежи в желудок антрекот!" Но хозяина уже было не переубедить... С тех пор я выезжал в горы с завидной регулярностью, но подготовки явно не хватало. Надо было принимать решительные меры. И в этом помог МН. Я тогда купил номер — на пробу. И было это три года назад... За три года постоянные тренировки правильных групп мышц в домашних условиях сделали свое дело. Без походов в зал и каких-то особенных дополнительных средств удалось не только избавиться от обрюзглости, но и достичь пусть не ахти каких, но спортивных результатов – начал участвовать в ежегодных соревнованиях по фрирайду (целину и нетронутые снежные просторы я любил всегда)! Так что журналу и всей редакции есть за что сказать спасибо! Вы делаете ОЧЕНЬ полезное дело! Успехов вам и так держать!

С ИСКРЕННИМ ПРИВЕТОМ, АНАТОЛИЙ

МН: Спасибо, Анатолий! Хорошее письмо, только какое-то слишком правильное. Ладно, держи гарнитуру Jabra BT530 и будь всегда на связи — позвоним, проверим, какой ты образ жизни ведешь.

МН – НАШЕ ВСЕ

МН — хороший друг: он молчит, когда надо; не жалуется на проблемы; знает много интересного и даже полезного; у него много знаменитых друзей; он умеет готовить (в отличие от меня); он поможет разрулить проблемы; он не "лечит" меня; он не заумный; у него хорошее чувство юмора, и он не выдает пошлостей, от которых смешно только ему; он не злится на меня, как бы я его ни кидал. Один МН может заменить: 75% моих друзей, 50% девушки (жаль, не 100%, ведь я уверен, что у МН никогда не болит голова) и двух- недельную дозу прозака. С ним можно идти в разведку и даже попасть на необитаемый остров: согреет, если я замерзну (при наличи спичек) и, наверное, его можно съесть (пока не пробовал). Но главное, он показал мне жизнь, и ЖИЗНЬ оказалась прекрасной. Жаль, МН не сможет вернуть Наташу — я по ней скучаю...

P.S. Так и не смог придумать ложку дегтя для этой бочки меда...

СТАС.

МН: Стас, жизнь сама найдет ложку дегтя или даже две, так что лучше направь свои усилия на возвращение Наташи. Или поиски Любы. Или Лены. Или кого-нибудь еще. А журнал есть не нужно, лучше выменяй на него еды, соли и спичек. Вот только друзей он все-таки не заменит...

МОРАЛЬ ОСТАЛАСЬ ТОЛЬКО В СКАЗКАХ?!

Привет, любимый журнал! Недавно был в столице, впервые. Скажу вам, мне очень понравилось, правда, есть одно "но"...

Значит, был я у вас со своими сокурсниками, в общем, весело было... Гуляли мы по городу, наслаждались всем, чем только можно было. Нагуляв аппетит, зашли мы в один из общепитов, перекусили. И тут я, обыскав свои карманы, не нашел телефона. Друзья сразу же набрали мой номер, но телефон был уже успешно выключен... Как все это произошло, до сих пор не знаю, но думаю, что потерял я его не без помощи "добрых людей". И вот что я думаю: может, стоит вашему журналу открыть какую-нибудь моральную рубрику, а? Ведь такое происходит в большинстве городов Украины. Конечно, сейчас мы все живем в условиях кризиса, но ведь и до него таких случаев немало было. А так как журнал ваш пользуется спросом среди разных возрастов, полов(!) и слоев населения, то, может, люди станут с помощью вас хоть чуть гуманнее? Тем более Новый год, каждый будет ставить перед собой новые цели, будет говорить, что бросает пить, курить и тому подобное... И неплохо было бы написать для людей что-нибудь такое, чтобы они в графу своих целей на 2009 год добавили честность и уваже-

Epidem.ru Journal-plaza.net

ние к окружающим, а там, глядишь, и на всю жизнь такими останутся!

СЕРГЕЙ

МН: Молодец, Сергей! Давно известно, что начинать надо с себя. Вот ты решил оставаться порядочным человеком — и продолжай в том же духе. Глядишь, окружающие последуют твоему примеру и порядочных людей станет больше. А если все будут следить за своими карманами и перестанут покупать телефоны сомнительного происхождения, "добрым людям" придется пойти на курсы кройки и шитья и зарабатывать честно.

ФОТО: AGF/EASTNEWS.

ВНЕ КРИЗИСА

Привет! Решил написать вам вот по какому поводу: последнее время, куда не плюнь, только и слышно: "Кризис, кризис, кризис…" Людей увольняют, предприятия закрываются, цены растут — в общем, черт знает что творится! Даже пару любимых сайтов прикрыли, админ сказал: "Кризис в стране!" И я вот что подумал: неужели кризис коснется и любимого МН? Неужели он вдруг станет тоньше или будет выходить раз в два месяца? Ужас! Так вот, если вдруг вас это коснется, обращайтесь, создадим фонд и истинные поклонники МН, я думаю, не оставят любимый журнал в беде!

АЛЕКСЕЙ

МН: Спасибо, Алексей! Ты настоящий друг! К счастью, несмотря на газовые войны и прочие неурядицы дела у нас идут неплохо. Да и ты нас порадовал. Пиши ещё!

НАЧАТЬ СНАЧАЛА

Привет, дорогой мой Друг! Прошел почти год, как я решил изменить свою жизнь, а вместе с тем и место жительства, круг общения, сферу деятельности и другие интересные атрибуты жизни. И все бы здорово, и скорость событий мне нравится (люди шарахались, когда рассказывал о приключениях), и деньги и... в какой-то момент я глянул в список контактов на мобилке, а там возле каждого имени — название компании... Я потерял друзей, перестал заниматься собой, все время только работа-работа-работа...

Выходя из офиса где-то в 22, я ехал в солярий — лишь бы цвет кожи был похож на человеческий. Както раз незнакомец на улице сказал мне: "Не забывай смотреть по сторонам!" — из-за новостей в финансовом мире я чуть не оказался под автомобилем... И тогда я сорвался: такси-аэропорт-такси-душ-кровать — никогда в жизни не спал ТАК ХОРОШО... Сейчас я открыл свою компанию (у меня очень страшная уборщица — в 18:00 выгоняет меня из офиса!), по выходным бегаю по лесу (бросил курить!) и с большим удовольствием снова листаю твои страницы. Я снова радуюсь жизни.

Ну что, Друг, подскажешь, с чего начать новую жизнь?

ИГОРЬ

МН: Да ты ее вроде как уже начал, так что живи и радуйся. Вот только уборщицу смени на более человечную — времена нынче тяжелые, не грех и задержаться на работе часокдругой. Тем более компания-то у тебя теперь своя.

КРИК ДУШИ

С вашим журналом я знаком уже почти 1,5 года! Меня устраивает полностью все, все рубрики нравятся, даже рекламу просматриваю! Но меня ОЧЕНЬ- ОЧЕНЬ жутко бесит реклама на обложке, где страница разворачивается в обратную сторону! Вам, наверное, об этом никто не писал ни разу, но все же вы не представляете, как это раздражает! Пусть там будет реклама, но чтобы открывался журнал нормально! Дело в том, что я беру ваш журнал с собой ежедневно: ложу его в сумку и ношу, пока не прочту, — и как раз примерно до того времени, пока не выходит новый — и так по циклу... Так вот к концу месяца обложка журнала (там, где эта злая реклама) отпадает вовсе и мне стыдно доставать его в транспорте и везде, так как журнал становится похож на тряпку! Может, вы можете это исправить? Буду благодарен... И еще очень бы хотелось получить подарок от вас какой-то. Я-то понимаю, что с таким письмом я не попаду к вам в письмо месяца, но что-нибудь от МН хочется! Спасибо!

СЕРЕЖА МАРКОВСКИЙ

МН: Сережа, мы же с тобой культурные люди, а культурные люди не говорят "ложить", они говорят "класть". Но это к делу не относится. А по поводу рекламы... Когда в следующий раз будешь покупать журнал в киоске, попроси у них заодно моток скотча или изоленты. Купив журнал, открой его, внимательно изучи рекламу на обложке (ту, что разворачивается в обратную сторону) — и аккуратно склей страницы.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Epidem.ru
Journal-plaza.net

ЗИМОЙ СНИМАЮ ШАПКУ, А ВОЛОСЫ СТОЯТ ДЫБОМ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

ОЛЕГ КРЮКОВ

Попробуй после шампуня пользоваться еще и бальзамом или кондиционером для волос. Это снимет с них статическое электричество. Быстрое и простое решение после того, как ты снял шапку, – проведи по волосам мокрой расческой.

Случайно съел с бедра подруги антицеллюлитный крем, щипало страшно во рту, промыл не сразу. Каковы могут быть последствия? Поражение внутренних органов?

ВАДИМ В.А.

Конечно, вещества, входящие в состав антицеллюлитных кремов, да и других продуктов для наружного применения, не адаптированы для слизистых оболочек. Но тем не менее вряд ли от одной дозы такого средства может произойти что-то страшное. Слизистая в любом случае барьер на пути вредных веществ в организм. Гораздо более стойкий, чем, например, конъюнктива глаз. Поэтому до поражения внутренних органов тебе далеко.

Лучше приобрести iMac или самому собрать компьютер?
P.S. Я заядлый геймер.

ЧЕРТОВ ГЕЙМЕР_09

Естественно, заядлому геймеру лучше собрать компьютер самому. Ты сам ответил на вопрос: игры – одна из наиболее ресурсоемких вещей, и тут производительность компьютера выходит на первый план.

Я никогда не носил строгую одежду, но сейчас захотелось купить – ходить на дни рождения и праздники. Хочу приобрести рубашку, жилетку и галстук и надевать с джинсами. Актуально так?

СЕМЕН ЕСЬКОВ, 20 ЛЕТ

Жилет и галстук очень даже актуальны. Жилет носят даже на майку. Галстук же выбирай не широкий и не объемный. Сейчас в моде кардиганы, обрати на них внимание. Они придадут тебе буржуазности, но сохранят комфорт – можно носить и с джинсами, и с классическими брюками, и с костюмом.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ритой Катьер

После занятия тренер заставляет висеть на турнике широким хватом около 2-3 минут. Зачем и нужно ли вообще?

КОЛЬКА

Скорее всего, он так тренирует твой хват.

Хочу супругу подарить электробритву, но совершенно в них не разбираюсь. Какую выбрать?

ТАТЬЯНА

Все зависит от бюджета покупки. Выбирай из Philips, Braun или Panasonic. Примерно за 700 грн. можно купить хорошую модель. Более дорогие будут сами себя чистить и показывать выбранный режим и прочие установки на небольшом экране. Насколько это необходимо – решай сама. Точно стоит обращать внимание на время работы от аккумулятора (особенно если муж ездит в командировки – ему не придется таскать с собой лишний шнур и переходники на другие розетки). Также удобно, когда электробритва поддерживает работу в мокром режиме, то есть можно бриться хоть в душе, хоть с гелем. Большой разницы между роторными (Philips) и обычными устройствами нет.

ЕЙ 24, ОНА КРАСИВА, НЕОБЫЧАЙНО БОГАТА И БЕЗУМНО МЕНЯ ЛЮБИТ. Я НА 6 ЛЕТ МОЛОЖЕ И ПОКА ДЕЙСТВУЮ КАК ПРИМЕРНЫЙ ПАРЕНЬ: СИМУЛИРУЮ ЛЮБОВЬ И НАДЕЮСЬ СОРВАТЬ БОЛЬШОЙ КУШ! КОГДА НАЧАТЬ ПРОВЕРЯТЬ СИЛУ ЕЕ ФИНАНСОВОГО ПОЛОЖЕНИЯ?

GEORGEUS KORELI

Прямо сейчас и начинай, медлить нельзя. Потому что в таком возрасте у необычайно богатых и красивых барышень заполошные влюбленности часто заканчиваются громкими скандалами. Из-за таких же, как она, красивых и богатых мальчиков-волокит или из-за таких же, как ты, нахлебников. Ты, прости, в силу своего нежного возраста, приправленного большим аппетитом ленивого отморозка, еще долго не сможешь стать полнокровным альфонсом. И заставить эту принцессу тратиться на тебя крупно и без подозрений пока не сдюжишь. Рви куш немедленно, пока она не опомнилась. Для разминки поужинай за ее счет в паре дорогих заведений, проверь, насколько она ослепла от любви.

Последнее время при общении с подругой посещают мысли, что одной дружбы нам не хватает. Как отношения могут испортиться, если будет секс?

КОЛЬКА

Если ты не собираешься из режима дружбы перейти в статус бойфренда – испортятся кардинально. Особенно если в подруге сильна женская составляющая, которая может прилично затуманить ее взгляд на взаимоотношения. Чем больше дружишь, тем хуже будут последствия секса. Не думай, что она сама об этом не думала. Необходимо решить, зачем тебе это нужно. Если просто хочется попробовать ее и с этой стороны ("она моя лучшая подруга, иногда мы спим вместе..."), то лучше не стоит. А если ты подумываешь, что вы могли бы быть неплохой парой, почему бы и нет? Тут важна честность, как у настоящих друзей.

Девушка меня "проверила". Сказала, я скоро буду папой. Предложил сходить к врачу, а она призналась, что это шутка. Намерения сходить к доктору я не потерял, но предупредил: если она не беременна, мы расстанемся. Последовали сопли-слезы. Расставаться с ней не хочу, но и терпеть такое не собираюсь. Зачем нужны "проверки"?!

ИЛЬЯ ПОВЕТЬЕВ

Затем, что она стесняется прямо спросить тебя о самом главном: готов ли ты быть с ней и в счастье, и в радости до скончания времени. Даже если она сомневается в том, что сама к этому готова. Главное – знать наверняка про тебя. Ей не хватает жизненного опыта и честности. И еще ей страшно и хочется взрослых драм. При этом она ведет себя как маленькая хитрая девочка, которая в случае, если ее уличат в проказе, всегда может искренне разреветься и заставить тебя вместо порки выдать утешение. Бросать ее за это было бы жестоко. Просто заставь ее поверить, что второй раз такие бабские фокусы не пройдут.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Как научиться отжиматься на пальцах?

АНДРЕЙ

Даже и не пытайся – это вредно для здоровья. Для каких целей это вообще может быть нужно? Лучше лазить по скалодрому? Для этого достаточно укреплять хват традиционными способами. Сильнее бить? Укрепляй пальцы и пястные кости ударными нагрузками по мешку. Понты?

Жена запрещает мне брать сына в баню, говорит, у детей нет пор и в парилке им из-за этого находиться нельзя. И в джакузи нельзя – потому что струя может повредить им конечности. Она права или это бред?

ПАВЕЛ М., РЯЗАНЬ

Во-первых, дети такие же люди, как и взрослые, только лучше, а во-вторых, струя воды в джакузи – это все-таки струя воды, а не металла. Если серьезно: баня разрешена детям с грудного возраста при отсутствии серьезных заболеваний (можешь вместе с женой сходить на консультацию к педиатру по поводу бани) и щадящем режиме парения. Таким образом в вопросе "она права или это бред" зачеркни ненужное сам.

Из каких видов упражнений должна состоять утренняя зарядка, если вечером намечается серьезный тренинг?

АНТОН БОЛТАРЕЦ

Из чистки зубов, поедания омлета и запивания его соком. Допустима легкая калистеника в общественном транспорте и вялые потягивания на работе.

Можно ли заразиться грибком через стиральную машину, если постирать там вещи после вещей больного человека? А если вместе?

ИВАН АФРИКАНЧИКОВ

Вероятность такого заражения крайне мала, потому что, во-первых, горячая вода в стиральной машине должна убить грибок, а во-вторых, не менее пагубным для него является стиральный порошок. Это особенно важно, потому что далеко не все белье стирается в горячей воде. Но практически любое – в стиральном порошке или другом средстве.

Всегда считал, что пробежать трешку или пятерку перед основной нагрузкой – хорошая разминка. Видимо, потому, что долгое время занимался спортивным ориентированием и у нас 3 км как разминка и замин- ка – нормальное явление. А тут прочел, что бег перед тренировкой с железом не нужен. Это действительно так? Какое выбрать кардио?

АЛЕКСЕЙ

Дело в том, что наш организм обладает избирательной приспособляемостью – к чему ты его готовишь, к тому он и приготовится. По своей сути разминка – это репетиция основной деятельности на тренировке. Если ты часами бегаешь, разыскивая правильное направление, то неудивительно, что в качестве разминки тебе рекомендуют побегать 10-15 минут. Однако, если ты собрался приседать со штангой, бегать перед этим нет никакого смысла. Ты же не станешь подтягиваться перед тем, как бежать, верно? Вообще в фитнесе беговые нагрузки считаются потенциально опасными для суставов в долгосрочной перспективе. А кардиоработой может считаться что угодно, заставляющее твое сердце биться быстрее. Например, метаболическая тренировка с отягощениями.

Я съедаю в день по пачке творога – это не вредно?

В. К. БУДЕННОГО

Есть творог каждый день очень полезно для костей, сердечно-сосудистой системы и мышечной массы.

С чем может быть связан кашель сразу после еды? Иногда ем быстро, порой с разговорами. Неужели влияет?

ПОТАП МИРИН

Когда быстро ешь и к тому же разговариваешь (много, торопливо), большая вероятность поперхнуться – и тогда будешь кашлять. Но не исключен и рефлекс-индуцированный кашель. Он может вызываться как явными заболеваниями (гастрит, дуоденит, панкреатит, холецистит, язвенная болезнь и пр.), так и временными изменениями деятельности органов пищеварения под влиянием переедания, употребления шоколада, алкоголя, а также некоторых привычек (например, при регулярном жевании резинки) и пр. Чтобы исключить заболевания – обратись к гастроэнтерологу.

Epidem.ru Journal-plaza.net

АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЖЕЛЕЗО ■ ЗНАНИЕ ■ В ГОРОДЕ ■ ДОСУГ ■

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Арина Винтовкина,
Павел Горбачев,
Олег Горшков,
Дмитрий Демиденко,
Филипп Пнин,
Никита Росс,
Алан Хурумов

Epidem.ru Journal-plaza.net

БРИТАНСКИЕ СОЦИОЛОГИ ПРОВЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЕ:
“ПОЧЕМУ ВСЕ ВОКРУГ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ ЧАЩЕ, ЧЕМ Я?”
БЕСЕДЫ С 3000 РЕСПОНДЕНТАМИ ПОКАЗАЛИ, ЧТО:

СРЕДИ МЕЛОМАНОВ ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ ЛЮБИТЕЛИ ХИП-ХОПА И ДЖАЗА. МЕНЬШЕ ВСЕГО – ЛЮБИТЕЛИ КАНТРИ.

УМЕРЕННО ВЫПИВАЮЩИЕ МУЖЧИНЫ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ НА **20%** ЧАЩЕ, ЧЕМ УБЕЖДЕННЫЕ ТРЕЗВЕННИКИ.

ДЕВУШКИ, ИГРАЮЩИЕ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ, ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ НА **30%** ЧАЩЕ, ЧЕМ ИГНОРИРУЮЩИЕ ТАКОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ.

ЛЮДИ ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ И/ИЛИ ОБЛАДАЮЩИЕ ЛЕГКИМИ ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ ИМЕЮТ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ, ЧЕМ КЛЕРКИ-МЕНЕДЖЕРЫ-РАБОЧИЕ.

58% ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ САМЫМИ СЕКСУАЛЬНЫМИ МУЖЧИН В ГОЛУБЫХ ДЖИНСАХ И СВЕТЛЫХ ФУТБОЛКАХ.

92% ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ КРАЙНЕ НЕСЕКСУАЛЬНЫМИ МУЖИКОВ В КОЖАНЫХ ШТАНАХ.

ФОТО: FOTOLINK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Быстрый или мертвый

Несколько неписаных правил секса на одну ночь.

1 БУДЬ ЧЕСТЕН

Возможно, девушка и готова предоставить в твое распоряжение свои интимные органы, но ее уши не должны быть осквернены враньем про то, что ты – страдающий одинокий миллиардер, возглавляющий список "Форбс" или Чукотский автономный округ.

2 ПРОЯВИ ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Если дело семимильными шагами движется к сексу, а девушка так и не произнесла кодовой фразы: "Едем ко мне", озаботиться поиском подходящего койко-места должен ты.

3 ЛОВИ ЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Перед тем как предаться греховной страсти, девушка может захотеть выпить, поговорить, полистать фотоальбом и узнать, как звали твою классную руководительницу. И ты, как честный человек, обязан не торопить события и составить ей компанию.

4 УВАЖАЙ ЕЕ ПРАВО ПЕРЕДУМАТЬ

И плевать, что вы оба уже под одеялом и со спущенными трусами. Ни один суд не поверит в твою тугоухость, если ты случайно не расслышишь фразу о том, что она хочет немедленно все прекратить.

5 ПРЕДОХРАНЯЙСЯ

Даже если новая знакомая предъявит справку о том, что она стерильна и бесплодна и на твоих глазах проглотит пачку противозачаточных таблеток, презерватив должен быть. Не в портмоне или кармане, а на тебе.

6 БУДЬ ДЖЕНТЛЬМЕНОМ

При всей порнографичности ситуации у тебя нет никакого права интересоваться, как часто барышня промышляет сексом с незнакомцами.

7 НЕ НАВЯЗЫВАЙСЯ

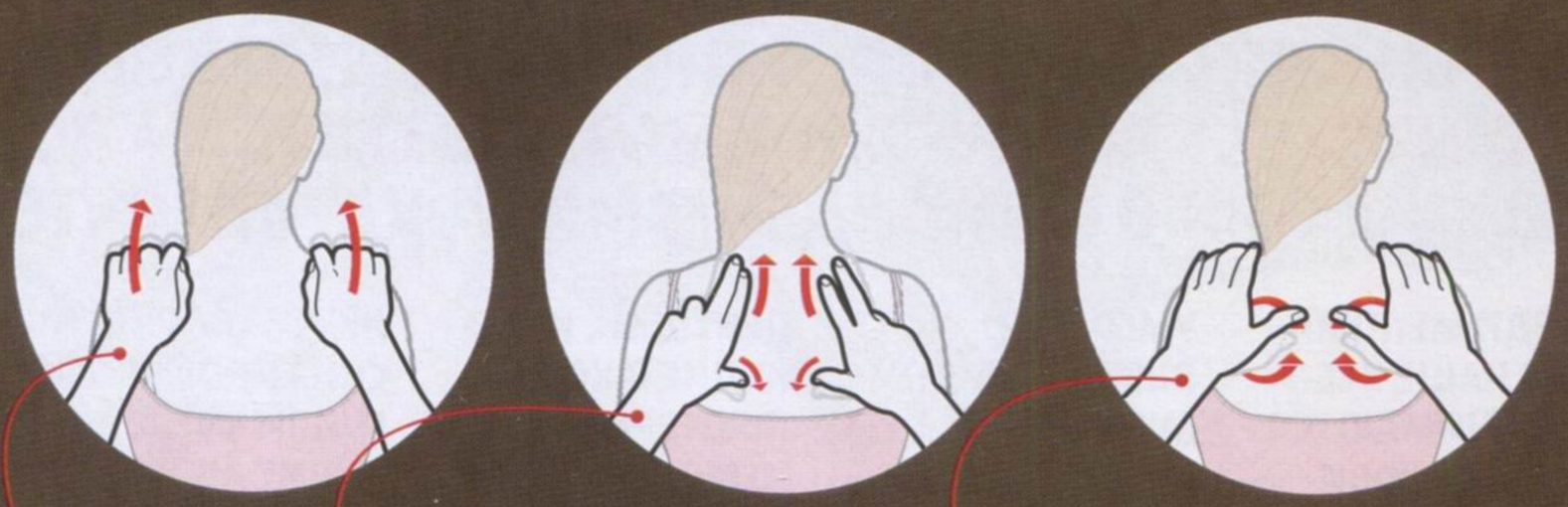
Если вас связывает случайный секс, это вовсе не значит, что теперь ты можешь названивать девушке по ночам, рассказывать о своих бедах и настаивать на продолжении банкета.

В ТЕМУ

Подробнее про правила одноразового секса читай в рубрике EXTRACEKC

МНИМЫЙ ЭФФЕКТ

Конечно, девушке будет приятен сам факт того, что ты массируешь ей спину, но лучше все-таки сделать это по науке.



- Первым делом усади или уложи ее поудобнее, пусть оголит плечи и уберет волосы с шеи. Или нет, скажи ей, что для правильного тока крови надо раздеться догола. Слегка смажь руки массажным маслом или кремом (или не смазывай, как больше нравится) и подготовь кожу к массажу легкими, плавными поглаживаниями.
- Аккуратно промни мышцы шеи и плеч, сжимая их между пальцами и основанием ладони. Делай так примерно три минуты.
- Медленно спускаясь, промни указательными и средними пальцами обеих рук плечи и верх спины, начиная с того места, где шея переходит в плечи. Не скользи пальцами по коже. Надавив в одном месте, отпусти, подвинь пальцы на миллиметр ниже и надави еще раз. Делай так те же три минуты.
- Зацепись восьмью пальцами за ее плечи, а большими делай круговые движения, продавливая мышцы по обе стороны от позвоночника. Медленно спускайся вниз, насколько хватит длины пальцев. Никогда не дави непосредственно на позвоночник. Закончив со спиной, сделай такой же круговой массаж у основания ее черепа.

ФОТО: FOTOS.A.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Яблоки на снегу

Холодное время года принято проводить, катаясь на лыжах, валяясь в сугробе и вообще торжествуя. Но ни одно из занятий не принесет настоящего удовольствия, если не питаться должным образом. А чтобы узнать, каким именно, достаточно заставить себя прочитать этот текст до конца.

● **Овощи и фрукты** Так как зима – классическое авитаминозное время, особо пристально следует всмотреться в плоды садов и огородов. Причем в замороженном виде они предпочтительнее – в них больше витаминов, чем в тех, что выдаются зимой за свежие.

● **Молочные продукты** Молоком специалисты баловаться не рекомендуют: удои у коров снижаются, так что легче наткнуться на восстановленное из порошка. Но это не значит, что нужно брезговать сыром, творогом и йогуртом.

● **Каша** Вот что говорит на ее счет сайт Международного китайского радио: "Древние китайцы считали, что полезно утром есть кашу, так как она очищает от шлаков и пополняет организм всем новым. Поэтому утром лучше всего, если вы съедите одну пиалу каши. Дело не в том, что она делает завтрак более дешевым, но, что еще важнее, она укрепляет инь, что полезно для здоровья".

● **Питье** Те же китайцы рекомендуют зимой переключаться с зеленого чая на черный – он, мол, оказывает согревающее действие. Мы рекомендуем налегать на цитрусовые соки и морсы – тебе необходимы повышенные дозы витамина С.

ПОДОТДЕЛ ОЧИСТКИ

Не только в связи с нестабильной экономической ситуацией, но и беспокоясь (как обычно) о твоем здоровье, мы публикуем материал о том, как и зачем есть кожуру овощей и фруктов.

КИВИ
Кожура содержит в три раза больше антиоксидантов, чем мякоть, к тому же обладает свойствами антисептика и борется с вредными бактериями в твоем желудке.
Как есть: запихни киви в блендер целиком, добавь других фруктов по желанию и насладись коктейлем.

КАРТОФЕЛЬ
Кожура двух картофелин содержит дневную норму клетчатки, калия, железа, цинка и витамина С – уверяет британский диетолог Кэс Коллинз.
Как есть: пожарь вымытый, порезанный, но нечищенный молодой картофель в оливковом масле.

БАНАНЫ
Банановая кожура годится не только для тупых шуток с падением на пол. В банановых очистках полно полезного для глаз лютеина и повышающего настроение триптофана.
Как есть: взбивай бананы целиком в блендере с молоком или мороженым.

ЯБЛОКИ
Дураки, которые чистят яблоки, лишают себя антиоксидантов, борющихся с раком печени, груди и кишечника, заверяет американский диетолог Руи Хай Лиу.
Как есть: откусывать, тщательно прожевывать и глотать.

ЧЕСНОК
Оболочка зубчика содержит антиоксиданты, замедляющие старение и стимулирующие работу сердца.
Как есть: рецепт вечной молодости – баранина, тушенная с мятой, овощами и нечищенным чесноком.

СУПОВОЙ НАБОР

Хороший бульон – необходимая основа любого маломальски приличного супа или соуса. Кубики и порошки – для слабаков и неудачников. Не забывай, что повар – мужская профессия, не сачкуй и свари бульон собственноручно.

Перед тобой рецепт классического куриного бульона, но таким же образом можно приготовить его хоть из носков. Или из говядины, креветок, рыбы и овощей.

1 Возьми большую кастрюлю, кинь туда граммов 300 костей и налей воды, чтобы полностью закрывала куриные останки. Поставь на огонь, прокипяти три минуты, слей воду, залей кости заново и снова вскипяти.

2 Добавь в бульон по 30 г мелко порезанных лука, моркови, сельдерея, щепотку тимьяна, зубчик чеснока, пару-тройку лавровых листьев и 1 ст. л. черного перца горошком. Томи на медленном огне два часа.

3 Процеди и остуди получившееся варево. В холодильнике можешь смело хранить его две недели. Или полгода – заморозив в морозилке. Обрати внимание, речь идет именно о здоровом аналоге бульонного кубика, а не о прозрачном легком бульоне, который так приятно съесть с похмелья.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Завтрак наизнанку

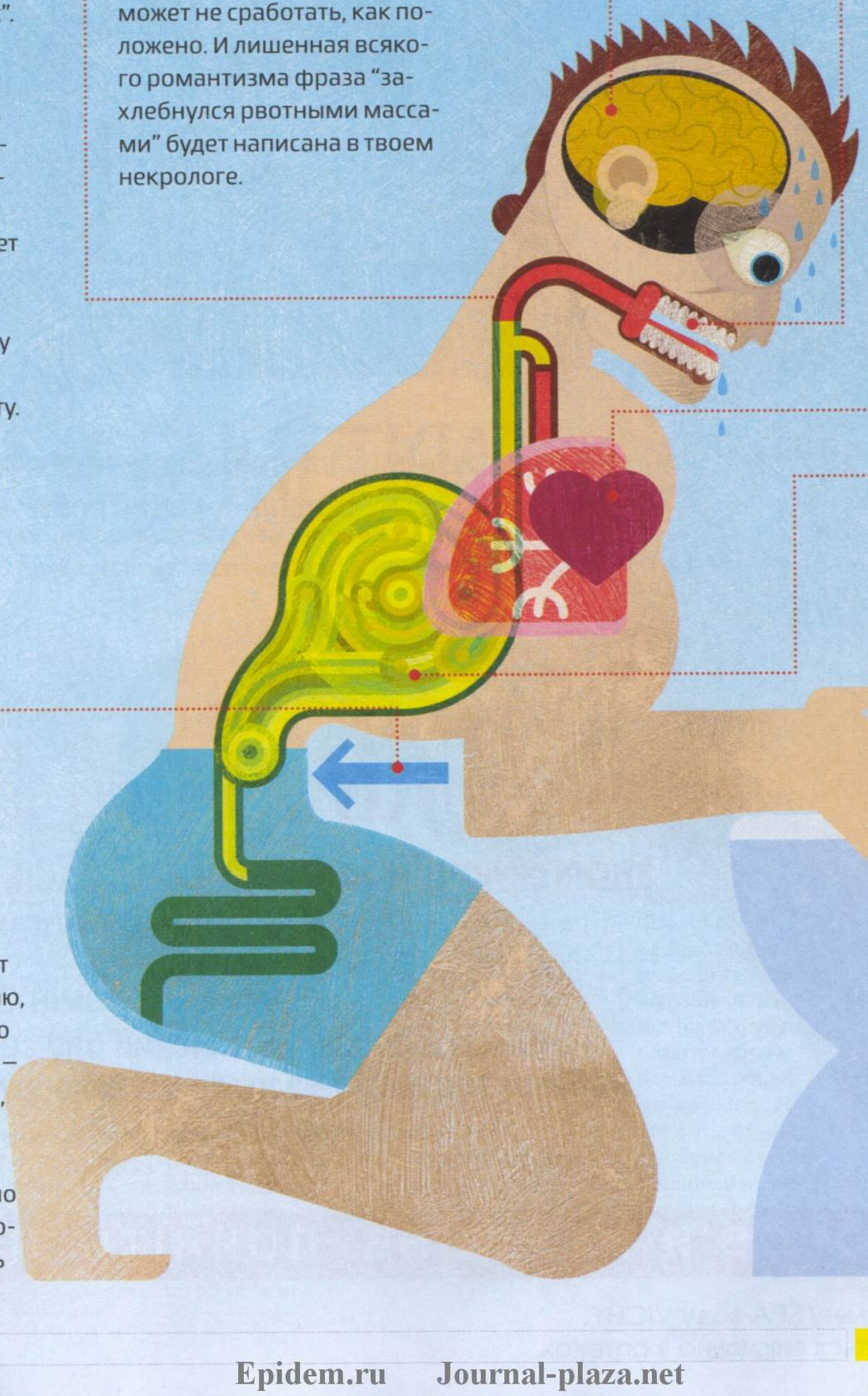
Всем нам периодически приходится разглядывать содержимое своего желудка. Что происходит в недрах твоего организма, пока ты стоишь на коленях перед унитазом, – смотри ниже.

1 ВСЕМУ ГОЛОВА

"Мозг дает сигнал к рвоте, когда обнаруживает в желудке яд", – говорит британский врач Ян Тернбулл. Неважно, какой именно это яд – привокзальная шаурма, бациллы неизлечимой болезни или полкило водки "Казачок". Тошнота может быть также следствием затруднения работы мозжечка – например, при морской качке. Если считаешь, что организм тебя обманывает и вываливать из себя содержимое желудка нет никакой необходимости, – выпей газированной минералки, пожуй мятную жвачку или кусочек имбиря. Все эти продукты ослабляют тошноту.

2 ВЗЯЛИ ЗА ГОРЛО

Сигнал из мозга направляется к мышцам гортани. Они сокращаются, помогая желудку избавляться от вредоносного содержимого. Если ты слишком пьян, то гортань может не сработать, как положено. И лишенная всякого романтизма фраза "захлебнулся рвотными массами" будет написана в твоем некрологе.



3 ЖИВОТНЫЙ СТРАХ

Твой желудок сокращается в такт рвотным позывам, чтобы гарантированно освободить организм от всего лишнего. К сожалению, ничего облегчающего твою участь тут не посоветуешь – остается только надеяться, что разглядывать свой завтрак ты будешь в туалете собственной квартиры, а по окончании процедуры сможешь спокойно поумирать часок-другой на диване.

4 МОКРЫЙ РОТ

Рвотные позывы вызывают не менее активное слюноотделение, чем голая блондинка с пятым номером на пляже. Слюноотделение – еще одна защитная реакция. Вместе с непереваренной пищей из желудка выходит кислота, которая и должна была ее переваривать. Слюна защищает зубы от разрушительного воздействия кислоты. Но не надейся на одну слюну – как следует прополощи рот и почисти зубы по окончании туалетного аттракциона.

5 ТУАЛЕТНЫЙ ФИТНЕС

Стоит ли говорить, что рвота – серьезный стресс для твоего организма. Сердцебиение учащается, зрачки расширяются, ты потеешь и дрожишь. Если есть такая возможность – переоденься во что-нибудь свободное или вообще разденься, чтобы тело могло отдохнуть от напряжения. Приляг и глубоко дыши.

6 ПО СТАКАНУ

Ты лишил себя не только съеденной еды, но и большого количества воды, солей и минералов. Что, в свою очередь, может вызвать новый цикл рвоты – замкнутый круг. "Учти, что твой желудок сейчас крайне слаб, и если ты выпьешь, скажем, соку или молока – только навредишь себе еще больше", – говорит серьезный и уважаемый, несмотря на фамилию, американский врач Бенджамин Ведро. Медленно выпей стакан обычной столовой воды без газа или спортивный напиток – тоже негазированный. И делай так каждые 10-15 минут, пока не почувствуешь себя лучше. Тогда завари крепкого сладкого чаю. А без еды до завтрашнего утра можно обойтись.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

Epidem.ru Journal-plaza.net

“БЫЛ ТОЛСТЯКОМ, А СТАЛ ТРЕНЕРОМ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Борьбу за снижение веса читателя совместно ведут редакции Men’s Health во всем мире. В этом номере – британский худеющий Люк Рили.

ЛЮК РИЛИ
Возраст: 22 года
Рост: 168 см
Вес до: 124 кг
Вес после: 80 кг
Стаж: 3 года

Я жрал все, что лезло в рот, запивал пивом и пялился в телевизор. К 19 годам я весил далеко за сотню и не собирался менять образ жизни, если бы не случайный поход к врачу. Доктор измерил давление и пульс и искренне удивился, что мне всего 19. Я понял, что надо что-то делать.

ПИТАНИЕ

Начал с диеты – заменил бургеры с картошкой на рыбу и курицу, раз и навсегда отказался от печенья и мороженого на десерт, заменив их свежими фруктами.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Идет ли речь о кардиотренировках или силовом фитнесе, я всегда ставлю себе конкретные цели на день, на неделю, на месяц. Скажем, пробежать сегодня 10 км, выжать 60-килограммовую штангу хотя бы пять раз и так далее. Всегда веду дневник занятий, чтобы понять, что мне удается хорошо, а над чем стоит потрудиться.

ФИТНЕС

Достаточно похудев, чтобы влезть в спортивные трусы, я отправился в зал. Поначалу занимался очень интенсивно – пять раз в неделю, включая в каждую тренировку 40 минут кардионагрузок. Чтобы было не так скучно, я каждый день планировал воображаемый маршрут – скажем, сегодня мне надо добраться до одного милого бара на окраине. 5 минут свободной прогулки, потом пробежка через парк, потом нужно карабкаться в гору и так далее.

НОВАЯ РАБОТА

Перетерпев первое тяжелое время, я увидел, что моя работа приносит результаты. А вскоре результаты заметило и руководство клуба, где я занимался, предложив работать у них тренером. Приходящим в первый раз клиентам я показываю свои спортивные шорты, в которых я начинал заниматься, чтобы они видели: получилось у меня – получится и у них.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Доказано...

...диагностика рентгеновского снимка получается более точной, когда к нему прилагается фотография пациента, утверждают израильские медики. Этот факт объясняют сугубо психологическими причинами: наличие фотографии делает процесс анализа снимка более личным и заставляет врача относиться к этой процедуре внимательнее.

КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ УКРАИНЕЦ БОИТСЯ ПРИВИВАТЬСЯ ПОСЛЕ СКАНДАЛА С ВАКЦИНАМИ

Установлено...

...что чрезмерная строгость к партнеру и повышенная потребность в его внимании является одной из основных причин разлада взаимоотношений. Кроме того, требовательность к своей половинке в большинстве случаев является источником непрекращающегося стресса непосредственно для привередливого, говорят психологи из Мичиганского и Хьюстонского университетов.

Обнаружили...

...ген, защищающий ткани легких от рака. Как утверждают генетики из Университета Ноттингема, сделавшие открытие, этот ген очень уязвим и легко деградирует, например, под воздействием табачного дыма. С другой стороны, деградация гена является первым признаком того, что пациента стоит взять под наблюдение, чтобы вовремя побороть опухоль.

Готовится...

...к выпуску препарат, способный восстановить биоритмы человека при нарушениях сна и резкой смене режима дня. Клинические испытания, проведенные в Гарварде, уже доказали его эффективность. Радуйтесь, командированные и ночные работники, скоро вам станет легче.

2% ЗАПРОСОВ В ПОИСКОВЫХ СИСТЕМАХ ИНТЕРНЕТА ПОСВЯЩЕНЫ СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПОИСКУ СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ КАКИХ-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЙ

БЕРЕГИСЬ!

● Кардиологи из Университета Канзаса установили, что недостаток витамина D в организме значительно увеличивает риск различных сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инфаркта и инсульта. Кроме того, с дефицитом витамина D возрастает шанс заболеть сахарным диабетом. Отличный повод съездить в отпуск к морю или хотя бы сходить в солярий.

● Выражение "мозги заплыли жиром" не так уж далеко от действительности. Исследователи из Университета Амстердама установили, что начиная с детских лет избыточный вес ведет к ухудшению связи между отделами головного мозга и нарушениям его функционирования. С возрастом осложнения усугубляются и вовсе не всегда проходят после похудения. Есть повод задуматься.

60% МУЖЧИН В УКРАИНЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЗЛОСТНЫМИ КУРИЛЬЩИКАМИ

Лечись...

...картошкой и салом

Ученые Мичиганского университета рекомендуют особо рьяным борцам с лишним весом делать перерыв в диетах хотя бы на 4-5 месяцев поздней осени, зимы и ранней весны, когда заболеваемость ОРВИ и гриппом достигает пика. Ведь диеты и низкокалорийное питание значительно ослабляют иммунитет и мешают организму бороться с вирусами, утверждают все те же ученые.

...кокосами, фисташками и чесноком

Эти продукты – чемпионы по содержанию селена, который, как уверяют американские биохимики из Университета города Пенн, в 10 раз замедляет развитие в организме ВИЧ. Этот микроэлемент также стимулирует иммунитет, защищает сердце, повышает подвижность сперматозоидов и препятствует возникновению раковых заболеваний.

...на свиноферме

Данные последних открытий трансплантологов, опубликованные ВОЗ, говорят о том, что уже через три-четыре года сахарный диабет станут лечить путем пересадки клеток поджелудочной железы свиней. На очереди создание трансгенных хрюшек, чьи даже самые сложные органы, к примеру, сердце и почки, не будут отторгаться человеком.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

БОЛЕЗНИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Уильям Шекспир

Романтическая тема занимала в творчестве великого британского поэта и драматурга центральное место. Очевидно, автор "Ромео и Джульетты" о взаимоотношениях полов знал не понаслышке, потому что современные ученые нашли немало доказательств того, что Шекспир, возможно, был болен нехорошей болезнью.

Конечно, нынешняя медицина вряд ли позволит неосторожному ловеласу умереть от сифилиса, но и вылечить его так же легко и быстро, как какое-нибудь ОРВИ, не удастся. Если и произносить с гордостью: "Я прямо как Шекспир", то лучше иметь в виду приобретение небольшого домика в предместье Лондона, а не мучения с известным венерическим недугом.

ЧАША СПОКОЙСТВИЯ

Чай не только бодрит, но и расслабляет – к такому выводу пришли исследователи из Лондонского университета. Они заставили половину подопытных пить из бодрящих напитков только свежезаваренный чай, вторую половину – кофе и энергетики. Каждому полагалось по четыре порции напитка в день, при этом доза кофеина у всех была одинаковой. Через шесть недель у тех, кто пил чай, уровень гормона стресса оказался на 20% ниже, чем у тех, кто хлестал кофе с энергетиками. "Все дело в антиоксидантах, содержащихся в чае. Они-то и действуют как успокоители", – говорит руководитель исследовательской группы Эндрю Степто.

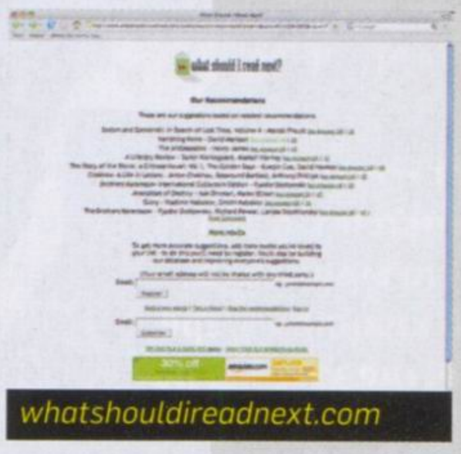
КАК ГОВОРИТСЯ

МАСАЛА Распространено мнение, что "масала" – такая индийская приправа либо индийский чай с молоком. На самом деле, слово "масала" родственно русскому "мешать" и означает в переводе всего лишь "смесь". В нашем случае это смесь пряностей, которых существует бесчисленное множество, для каждого конкретного блюда (или того же чая с молоком) – своя.

АНАКАРДИУМ Другое, благородное название кешью. Обычно используется фармацевтами, чтобы продавать ореховый порошок в качестве лекарства втридорога.

КАВАЛИРСДЕЛИКТ Старинный звучный аналог современного понятия "косяк". То есть проступок, не являющийся преступлением или порочащим честь деянием. Вроде пролитого на скатерть соуса или замечания тому, кто его пролил.

В ИЗБРАННОЕ



whatshouldireadnext.com

● Крайне толковая база данных для буквоедов. Введи название понравившейся книги – и система предложит тебе список столь же занимательного чтения на год вперед, с аннотациями и ссылками на магазины. Интерфейс англоязычный, поэтому важно знать кое-какие нюансы. Например, что Льва Толстого на Западе зовут не Lev, а Leo.

sleepinginairports.com

● Кто-то рецензирует фильмы, кто-то – книги. Владельцы этого сайта критикуют аэропорты – составляют рейтинги, проводят голосования и отважно ночуют в залах ожидания, чтобы было о чем рассказать читателям. Загляни, когда захочешь сэкономить на гостинице.

blip.fm

● Гибрид социальной сети и интернет-радиостанции: можно загружать собственные сеты и песни Барри Манилова, искать единомышленников среди других диджеев, общаться и вместе слушать музыку. А получившиеся плей-листы экспортировать в свой ЖЖ или что у тебя там.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Овощная база

То, что арбуз – ягода, никого уже не удивляет. А знаешь ли ты, что морковка – не овощ? По крайней мере в Евросоюзе, где законы регулируют все. Чтобы португальцы имели право производить морковное варенье, этот съедобный корешок пришлось спешно признать фруктом. Ситуация с переходом еды из одной категории в другую нас смутила, и мы спросили у кандидата биологических наук Юлии Ивановой – чем фрукт отличается от овоща.

Понятия "фрукт" и "овощ" имеют смысл только с точки зрения кулинарии. Условно говоря, все, что сладкое, – то фрукт, остальное овощи. С точки зрения ботаники в этих определениях смысла нет. Фруктово-овощное содержимое твоего холодильника, по науке, делится на следующие категории:

1 **Ягода** – многосемянный плод растений с сочными слоями околоплодника. Томат, смородина, клюква – все это ягоды. Разновидностями ягод считаются яблоки (яблоко, груша, айва), тыквины (огурец, кабачок, арбуз, тыква) и померанцы (апельсин, лимон, грейпфрут).

2 **Костянка** – у нее околоплодник покрывает единственный крупный деревянистый плод. Костянками считаются вишня, черешня, абрикос, слива, персик.

3 Клубника, земляника, малина – **сложные костянки**. То, что мы называем плодом, на самом деле – разросшееся цветоложе. Сами плоды – это мелкие крупинки, рассыпанные по поверхности ягоды... нет, фрукта... нет, цветка... ну, в общем, ты понял.

4 Наиболее часто ассоциирующиеся с понятием "овощ" морковь, свекла и картофель и вовсе плодами не считаются. Морковь и свекла – это **корнеплоды**, то есть видоизмененные корни, а картофель – **клубень**, видоизменный стебель. Капуста (включая цветную и брокколи) – **почки** растений.

Z-Z-Z...

Согласно опросу наших американских коллег, половина мужчин хотя бы раз в жизни чувствовали, что засыпают за рулем. Перед тобой – наиболее часто используемые водителями способы борьбы со сном и мнения ученых по этому поводу.

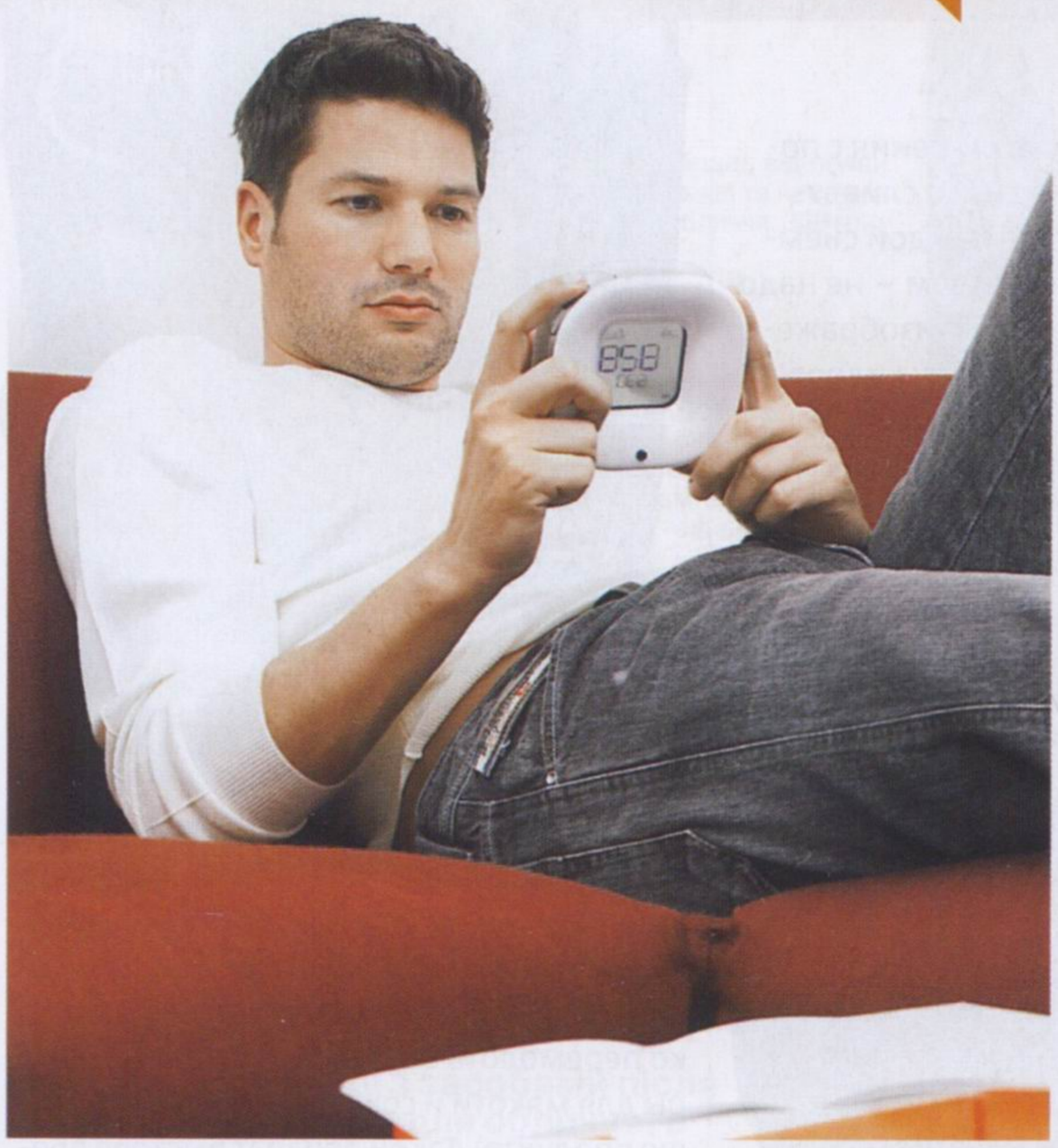
Метод: прогулка	**Метод: открытое окно**	**Метод: чашка кофе**	**Метод: беседа с пассажиром**	**Метод: музыка**
ОН РАБОТАЕТ? ДА	**ОН РАБОТАЕТ? НЕТ**	**ОН РАБОТАЕТ? ДА**	**ОН РАБОТАЕТ? НЕТ**	**ОН РАБОТАЕТ? НЕТ**
Американские военные врачи провели исследование среди усталых пилотов – 10-минутная прогулка бодрила их минимум на полчаса.	Вообще-то на свежем воздухе всегда спится куда лучше. Авто в данном случае не исключение.	Но недолго. Лучше возьми с собой термос с зеленым чаем – кофеин, содержащийся в нем, перерабатывается организмом медленнее, чем кофейный.	Может, ты и не заснешь, но реакция у тебя ухудшится. Исследования Университета Майами показали, что болтающие о том о сем водители на 16% медленнее реагировали на дорожную ситуацию.	Ритмичное дергание головой в такт любимой музыке запросто может перейти в такой же ритмичный храп, утверждают британские врачи.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Утро будет добрым

Устал вставать не с той ноги? Мы тоже. К счастью, в деле пробуждения произошел переворот. MH тестирует умный будильник – будильник сонных фаз.



Как тебе, должно быть, известно со школьных уроков биологии, человеческий сон можно условно поделить на две фазы: фазу медленного сна и фазу быстрого сна. Медленный сон – глубокий, и просыпаться в это время тяжело и безрадостно. Фаза быстрого сна, в которой ты смотришь сны, наоборот, неглубокая, и просыпаться во время этой фазы или при переходе от быстрого сна к глубокому намного легче.

Когда звонит обычный будильник? Строго в указанный момент времени. Ему по барабану, чем ты сейчас занимаешься – спасаешь человечество, играешь в твистер со Скарлетт Йоханссон или просто спишь глубоким сном без сновидений. А будильник сонных фаз в заданных временных рамках ловит момент, когда ты ближе всего к пробуждению, и дает сигнал в самое оптимальное время.

Конструкции у них бывают разные – от наручных часов до обычного "тумбочного" будильника, но всех их объединяет одно: наличие датчика движения и возможность задания интервала, в который будильнику позволено тебя будить – скажем, за полчаса до часа Ч. В фазе быстрого сна ты начинаешь непроизвольно ворочаться. Датчик это движение улавливает, и будильник начинает ненавязчиво возвращать тебя к реальности тогда, когда тебе легче всего проснуться. Есть, конечно, некоторый риск недосмотреть последний сон – но зато тебе наверняка удастся запомнить, что именно снилось.

Нам для опытов достался будильник сонных фаз Axbo. "Будильная система" состоит из будильника и браслета с датчиком движения. Будильник – на тумбочку, браслет – на руку, и можно спать спокойно. Кроме того, у Axbo есть две любопытных функции, отличающие его от аналогов.

● **Во-первых,** это возможность подключать к одному будильнику два датчика и будить двух человек в разное время. Громкость сигнала можно поставить совсем маленькую, так что если тебе на работу к 10, а твоей любимой – к 8, можешь не опасаться, что ее сигнал помешает тебе досмотреть сон.

● **Во-вторых,** у него в запасе есть мелодии не только для пробуждения, но и для засыпания, например, шум моря. Причем выключается "колыбельная" тогда, когда ты засыпаешь и датчик движения остается неподвижным.

ФАЗЫ СНА И ПРИМЕР ПРОБУЖДЕНИЯ

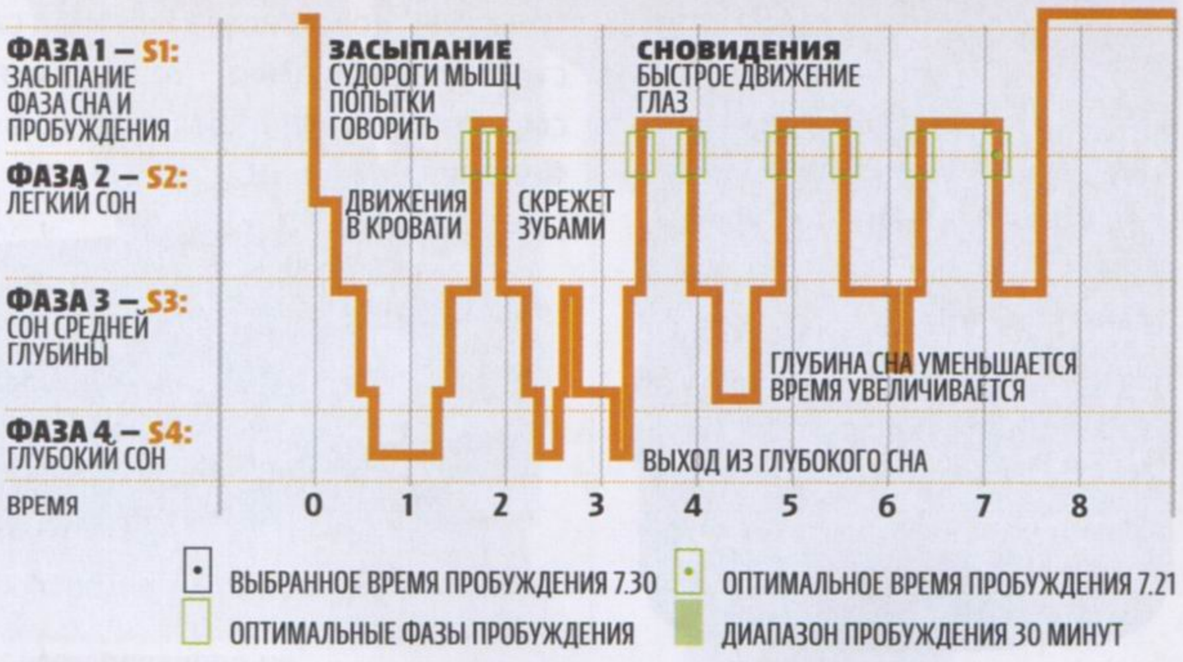


ФОТО: HTTP://AXBO.COM.UA

Они не досыпали, чтобы узнать правду... Говорит редакция Men's Health:

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

● **ПОНРАВИЛОСЬ**

Люблю технологичные вещи, которые еще и выглядят неплохо (reddot design award).

● **НЕ ПОНРАВИЛОСЬ**

С этой штуковиной сны запоминаются гораздо легче, но есть среди них такие, которые лучше было бы и не вспоминать.

ИВАННА ЛЕСИК
ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ

● **ПОНРАВИЛОСЬ**

Приятно будит пением птиц, и просыпаешься действительно бодрой. Для интереса ставила на 2 часа ночи, сработало отлично.

● **НЕ ПОНРАВИЛОСЬ**

Браслеты не очень эстетичные, особенно если спишь не одна. Жаль, что нет повторного сигнала – иногда хочется еще поваляться.

ДМИТРИЙ КУЦ
РЕДАКТОР

● **ПОНРАВИЛОСЬ**

Будит в нужный момент, главное – сразу встать. "Колыбельная" классно убаюкивает.

● **НЕ ПОНРАВИЛОСЬ**

Набор мелодий у будильника бедноват, а браслеты очень тесные, рука затекает.

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
АРТ-ДИРЕКТОР

● **ПОНРАВИЛОСЬ**

Вставая по будильнику, чувствовал себя бодрее, главное, не откладывать: "Еще пять минут – и встаю".

● **НЕ ПОНРАВИЛОСЬ**

В сонном состоянии не получилось включить подсветку, вышивка на браслете мешает найти под ним кнопку включения.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Программа: время

Этот год на один день короче прошлого, который, как ты помнишь, был високосным. Компенсировать разницу помогут эти четыре прибора – каждый из них сэкономит тебе немного времени.

Philips

ГИГАНТСКАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА

Любители свежевыжатых соков знают, что у соковыжималки должны быть большие: горло (чтобы не пришлось резать крупные фрукты и овощи), мощность (чтобы легко перемолоть все это), а также контейнеры для мякоти и сока (чтобы влезло больше продукта). Такой аппарат быстрее обеспечит тебя драгоценными витаминами. В Philips HR1865 все это есть.

● **www.philips.ua**

Флеш-видеокамера Samsung MX 25

СНИМАЙ НА ХОДУ

Как видеокамера экономит время? Во-первых, заряда батареи хватает на 3 часа работы – реже нужно заряжать. Во-вторых, включается она всего за 3 секунды – успеешь поймать момент. В-третьих, встроенной памяти у нее аж 16 Гб, плюс возможность расширения с помощью карт памяти – не надо сливать отснятый материал после каждой съемки. 34-кратный оптический зум – не надо далеко ходить. Стабилизация изображения – меньше некачественных кадров. Короче, то что надо.

● **www.samsung.com/ua**

LG KS660

ТЕЛЕФОН ТРУДОГОЛИКА

Если тебя разрывают на части, пора либо сбавить темп, либо купить телефон LG KS660. Одновременная поддержка двух SIM-карт, 4 звонков (1 активный и 3 удержанных) и возможность совершать вызовы параллельно с передачей данных в Интернет пригодятся тем, у кого жизнь бьет ключом. Также в списке возможностей этого аппарата 3-дюймовый экран, 5-мегапиксельная камера и поддержка до 8 Гб памяти на картах microSD.

● **www.ua.lge.com**

Sony BDP-S550 Blu-Ray

ПЛЕЕР С ВЫХОДОМ В ИНТЕРНЕТ

Этот плеер от Sony благодаря Ethernet-порту позволит прямо во время просмотра фильма искать нужную информацию в Интернете или скачивать дополнительные материалы – интервью актеров, репортажи со съемок – и показывать их в отдельном окне (функция BonusView – "Картинка в картинке"). Кроме этого, он дотянет DVD до качества Full HD и сэкономит время благодаря быстрому включению – от нажатия на кнопку "Вкл" до начала просмотра фильма пройдет всего 6 секунд.

● **www.sony.ua**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК • СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК №2

КАК ПЕРЕЖИТЬ ДТП

Сразу оговоримся: мы очень надеемся, что в этом гипотетическом ДТП ты отделался легким (или серьезным) испугом. Поэтому речь о выживании не в прямом, а в переносном смысле – стресс-бумажки-деньги-бумажки-стресс... На всякий случай напоминаем: крики и размахивание монтировкой никому не помогают и здорово портят карму. А формальности вроде аварийной сигнализации и красного треугольного знака еще никому не вредили.

ЭКСПЕРТ:
управляющий партнер "СБ Малакут" (страховые консультанты и брокеры)
Андрей Кукса

Прикинь расходы

Арифметика проста: если ущерб от аварии составляет сотню долларов, а время, потраченное на ожидание инспектора и беготню по страховщикам, на порядок дороже, можно попытаться договориться с визави и разойтись миром (если ты не успел пустить в ход монтировку). Это позволит не только сэкономить, но и сберечь нервы, которые после бесед с милицией и страховщиками приходят в негодность. Только учти, что ты при этом нарушаешь закон.

● **Мнение эксперта:** ПДД запрещают покидать место аварии до приезда сотрудника ГАИ. А еще такая устная договоренность не дает пострадавшему никаких гарантий. Например, виновник ДТП пообещает заплатить за ремонт и не сделает этого. Наконец, адекватно оценить ущерб довольно сложно, и денег, которые тебе заплатят, может попросту не хватить.

АЛЬТЕРНАТИВА Согласно пункта 2.11 Правил дорожного движения, если во время ДТП нет потерпевших (травмированных и погибших), третьим лицам ущерб не нанесен и автомобили могут безопасно двигаться – дожидаться людей в форме необязательно. Участники ДТП могут подъехать на пост ГАИ или в отделение милиции для оформления документов, предварительно составив схему ДТП и украсив ее своими подписями.

● **Мнение эксперта:** Непрофессионалу в полевых условиях, как уже говорилось, оценить ущерб сложно. При малейших сомнениях решай проблемы традиционно – при помощи милиции и страховщиков.

Найди свидетеля

В расчете на потенциальную аварию лучше всегда ездить в компании – эта компания в случае чего станет твоим свидетелем и поможет отстоять твою точку зрения. Если ехал один, придется уговаривать быть свидетелем случайного прохожего. Может показаться, что в век повсеместного страхования такие предосторожности излишни – на дворе не 90-е, когда за поцарапанный бампер "шестисотого" можно было лишиться жилья. Однако не все так уютно. Если автомобиль виновника ДТП не застрахован (а мы предполагаем, что это не ты), его владелец может попытаться переложить вину на тебя, чтобы получить компенсацию. Для этого ему достаточно подкупить инспектора (у нас это, увы, не проблема), чтобы тот подтасовал факты. Если дело выгорит, виновник ДТП "употребит" твою страховую компанию. Или тебя...

● **Мнение эксперта:** Лимит ответственности страховой компании по договору ОСГПО составляет не так уж много: 51 000 грн. в части возмещения вреда, причиненного жизни или здоровью, и 25 500 грн. по имуществу. Если виновник ДТП превратится в потерпевшего, тебя вправе заставить оплачивать ущерб сверх этого лимита из своего кармана.

АЛЬТЕРНАТИВА Сегодня почти любая страховая компания предлагает клиентам услуги аварийного комиссара. Аварийный комиссар – это представитель страховой на месте ДТП, фактически клон инспектора. Он установит причину аварии, зафиксирует повреждения, пробег, проследит за составлением схемы и другими деталями, которые способны повлиять на оценку ущерба. Это несколько увеличит стоимость твоего полиса – но покой того стоит.

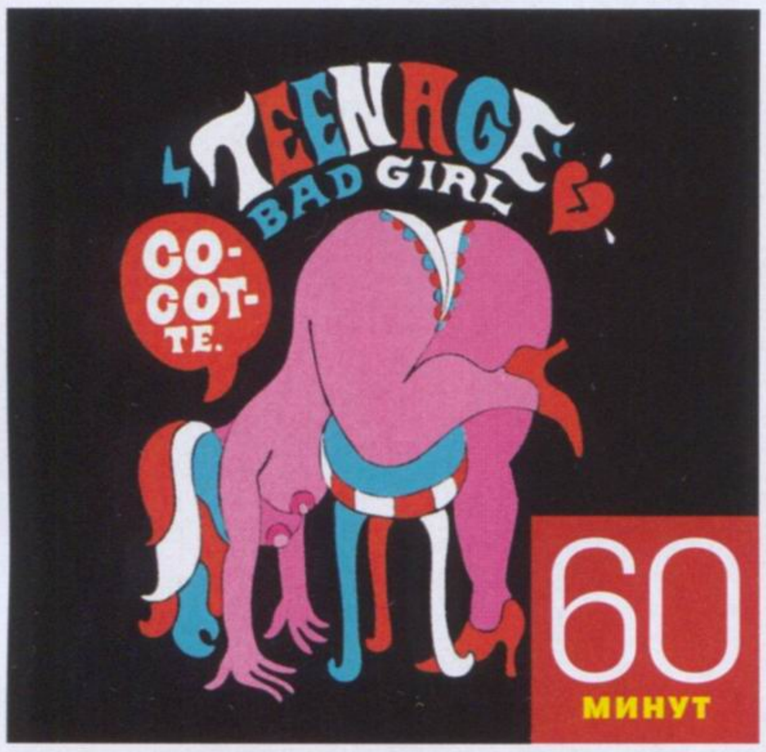
Мучительное ожидание

Сложи все документы, полученные от страхового комиссара и от милиции, в одну папочку, туда же на всякий случай приложи квитанции об оплате страховки, полис, копию паспорта, прав, техпаспорта – чтобы быть готовым при помощи соответствующей бумажки пресечь все возможные вопросы. Фразам "мы вам позвоним" не верь и методично обзванивай страховую и сервисный центр на предмет готовности переслать документы, перечислить деньги и принять покалеченное авто на ремонт.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Как провести с пользой...



ПОСЛУШАТЬ ДИСК

COCOTTE

- **Исполнитель:** Teenage Bad Girl
- **Лейбл:** Citizen Records, 2007

В то время как большая часть британских музыкантов на разные лады перепевают The Beatles, выдавая перепетое за собственное творчество, французы то же самое проделывают с Daft Punk. С не меньшим успехом. Перед тобой альбом очередных героев французского хауса. Все как положено – прямой, забивающий гвозди в голову бит, джазово-фанковые гармонии на скрежещущих перегруженных синтезаторах и какие-то ржавые роботы в роли приглашенных вокалистов. Звучит это разнообразнее, необычнее и местами куда шизофреничнее, чем у главных нынешних французских героев Justice.

123 МИНУТЫ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

"ИНОСТРАНЕЦ"

- **Режиссер:** Том Тыквер
- **В ролях:** Клайв Оуэн, Наоми Уоттс
- **Российская премьера:** 26 февраля

Растрепанный агент Интерпола в одиночку воюет с международным банком, подмявшим под себя целые страны. Печальная помощница прокурора смельчаку по мере сил помогает. Вряд ли авторы вкладывали в винтажный триллер с богоборческим сюжетом какой-то бытовой смысл, но получилась вполне себе ролевая модель для мужчины в условиях кризиса: сделать лицо кирпичом, взять в охапку любимую женщину, перезарядить пистолет и идти до конца. В качестве дополнительного комплимента фильму отметим, что он будет открывать в этом году Берлинский кинофестиваль.

21.02 • 23.02

ПОСЕТИТЬ

ГОРНОЛЫЖНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ BUKOVEL MASTER CUP

- **СТК "Буковель", Ивано-Франковская область, Яремчанский район**

Наиболее масштабные горнолыжные соревнования в Украине, открытые и для профессионалов , и для любителей – это отличный способ мужественно провести старинный мужской праздник. Мордой в снегу, а не в салате. Внушительный призовой фонд, интересный отборочный тур и впечатляющий параллельный слалом в суперфинале – и все это на свежем воздухе, посреди заснеженных лесов. Кстати, соревнования международные, так что веди себя прилично, не позорь родину.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Самый сильный номер

ПРАВОЙ В ЧЕЛЮСТЬ

ТЕКСТ: НИКИТА АФАНАСЬЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН БАТОВ

Завис я как-то до утра в любимом ночном клубе. Объявили об окончании работы заведения, я пошел в гардероб за курткой. В очереди выделялись четыре крепких парня агрессивного вида, одетые в лучших традициях приезжих "пацанов". Проходя мимо, девушка-администратор случайно задела одного из них, обиженный стал орать дурным голосом. Я вежливо попросил парня вести себя спокойнее, на что он взвился до потолка: "Спокойнее?! Сейчас мы тебя успокоим!"

Вышли поговорить один на один. Причем я не собирался махать кулаками, полагая, что без друзей он будет вести себя адекватнее. Заворачивая за угол на улице, я на секунду отвернулся и получил молниеносный удар в челюсть. Дальше, сделав резкий шаг на сближение, противник пробил так называемую одессу — удар головой в нос. Нос мне ломали не один раз, так что утолщенная переносица выдержала, хотя крови, конечно, было много…

Поняв, что конфликт словами решать уже поздно, я хлестко ответил своему оппоненту с правой руки свингом в голову (боковой удар, который наносится с дальнего расстояния и бьется чуть сверху, при этом разбивая поставленный блок). В глазах противника появилась неуверенность, ведь он же все сделал правильно: неожиданно начал атаку, провел добивающий удар, у него более внушительные габариты, но почему-то я не валялся у него в ногах, умоляя о пощаде, а стоял в боевой стойке… После второго свинга, который без промедления последовал за первым, глаза парня панически забегали, и тут к нему подоспела подмога в лице троих друзей. Попав под град ударов, я уже секунд через 20 понял, что пора делать ноги. Этот маневр был незамедлительно и вполне успешно произведен. Но такси я ловил долго — пока не купил воды и не умылся.

Недели через три я пришел в гости к своему другу, фанату единоборств, с которым познакомились на международном турнире по рукопашному бою. За праздничным столом уже сидели гости, на одного из них без содрогания трудно было смотреть — свыше 2 м рост и около 130 кг чистых мышц. Мой друг пошутил, что незадолго до встречи я принял неравный бой…

Epidem.ru Journal-plaza.net

— А ты мог не драться? — неожиданно спросил человек-гора.

— Ммм, мог бы, — поразмыслив, ответил я.

— А из-за чего была драка?

— За администратора в клубе вступился…

— Не надо было лезть, — произнес человек-гора. — Вот у меня есть идиот-сосед, любит включать громко музыку после 11, так меня при этом колотит от бешенства. Но я звоню в милицию, чтобы они угомонили меломана, потому что, если я поднимусь, без увечий не обойдется…

Лучшая драка — та, что не состоялась. Большинство драк происходят на бытовой почве, часто с дураками. А дурака учить — член тупить. Хотя описанный конфликт — редкость для меня, я учился работать кулаками не для уличных стычек.

В 9 лет родители отдали меня в секцию бальных танцев. Но после пяти занятий во дворе засмеяли "девчонкой" и я наотрез отказался от карьеры танцора. Подумав, отец предложил записаться в клуб "Самбо-70", недалеко от дома. Вот тут у меня глаза загорелись! Стать самым сильным и надавать всем по морде! Почти все мальчишки моего возраста приходили в клуб именно с такими же побуждениями.

В душе каждого мужчины есть желание быть бойцом, во всяком случае — не стать мальчиком для битья. Вспомним успех фильма "Бойцовский клуб". С каким трепетом многие парни внимали идиотским фразам вроде той, что за две недели драк тело приобретает упругость. Посмотри правде в глаза — быстро только кошки родятся. Чтобы приобрести навыки для уличной драки, потребуются хотя бы два года занятий в серьезном спортивном клубе прикладного направления. И хорошо, если ты не ошибешься и не потеряешь время в левой секции на "поиск истины" и бесконечные поклоны разжиревшему сэнсэю, рассказывающему сказки о своих "великих" достижениях и победных схватках с инопланетянами.

А что дальше? Скрывать нечего, многие спортсмены, особенно начинающие и окрыленные первыми успехами, чересчур выпячивают еще не пробитую грудь в общественных местах. Но чувство превосходства коварно. Уличная драка — далеко не спортивный спарринг, могут с ходу и монтировкой по затылку дать. Я вот — КМС по самбо, выполнил норматив КМС по дзюдо, боевому самбо и рукопашному бою, сдал экзамен на 1 кю (коричневый пояс) по кудо. Но противников было четверо и мне пришлось быстро ретироваться.

Уклониться от драки, а в случае ее возникновения — выйти из нее с минимальными потерями для людей

ЧТОБЫ ПРИОБРЕСТИ НАВЫКИ ДЛЯ УЛИЧНОЙ ДРАКИ, ПОТРЕБУЮТСЯ ХОТЯ БЫ ДВА ГОДА ЗАНЯТИЙ В СЕРЬЕЗНОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ ПРИКЛАДНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

с головой на плечах является главной задачей. Овладев искусством кулачного боя, ты станешь драться реже, чем раньше. Вторая причина (кроме монтировки по затылку) — теперь твои кулаки как пистолеты, их надо держать в кобуре. Сразу мордобоем решают вопросы либо полные дебилы, либо в ответ на реальную угрозу. К тому же никто не сможет на 100% предрешить последствия драки. Ты высек на асфальте очередного хама у входа в ночной клуб, а он оказался ментом, бандюком или просто сладким майонезом, у которого папик — большой пузатый босс, и он уже авансом проплатил за крышу и тем и другим. И вот ты уже на прицеле у братвы, либо заведено дело о хулиганстве. Кроме того, часто результатом драк становятся серьезные травмы, случаются и летальные исходы. Промолчать на ругань или же отсидеть за нанесенные увечья не один год — что выберет здравомыслящий человек?

На одной площадке со мной живет пенсионер, бывший милиционер. Не всегда ведет себя тихо. Этажом ниже — молодая семья с ребенком. Жена подзуживала мужа, мол, ты не мужик, а то пошел бы наверх и набил морду соседу… Вот как-то молодой сосед и прижал на лестничной площадке неугомонного пенсионера, а тот, не будь дураком, пошел и снял побои. Завели дело, молодой не раз ходил мириться, прощения просил, у него ребенок маленький и т.п. Как уж они договорились, не знаю, но у молодого отца головной боли в то время хватало…

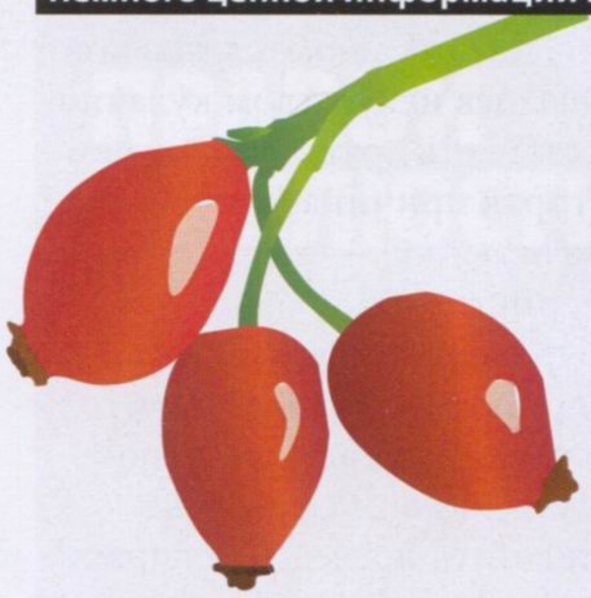
Но если не драться — стоит ли тогда вообще заниматься боевыми искусствами? Конечно да. Если ты сильный, ты полон спокойствия и уверенности, которые превосходно видны окружающим, и у них возникает меньше желания цепляться к тебе. Опытный боец, как правило, не будет первым вести себя агрессивно. Ему ничего не надо доказывать. Можно решить спор словами, при этом не прогибаться, но разговаривать спокойно и уважительно к оппоненту. Хотя выдержки хватает не всегда. Лично меня сильно выводит из себя хамство. Иногда я как удав и многое пропущу мимо ушей, но на фоне раздражения или усталости могу взорваться и жестко заткнуть человека, объяснив, с какой перспективой он столкнется в самое ближайшее время. Как правило, этого хватает, чтобы прийти к консенсусу.

А когда все же стоит бить первым? "Могу ударить, когда уже просто беспредел: проходящий мимо плюнет и попадет. А не попадет — пускай идет дальше", — говорит мой друг, тренер по самбо и дзюдо Александр Бобылев. Полностью согласен. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 1

Немного ценной информации про витамины, презервативы и жевательную резинку



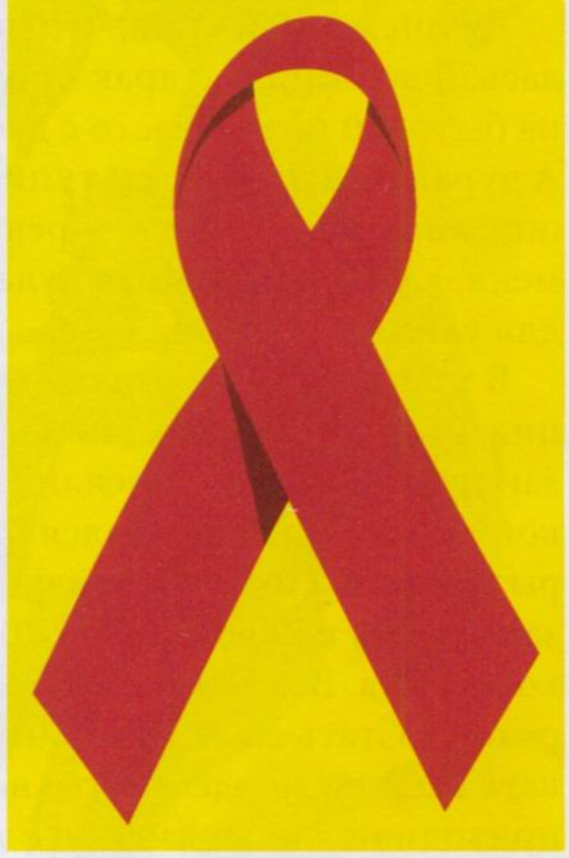
1200 мг витамина С содержатся в 100 г сухого шиповника. Эти плоды — чемпионы по содержанию аскорбиновой кислоты. И сохраняется она в шиповнике, не разрушаясь, дольше, чем в каком-либо плоде.

ЖВАЧКА

Ее жевание не спасает водителя от сонливости, вопреки распространенному мнению, утверждают американские врачи.

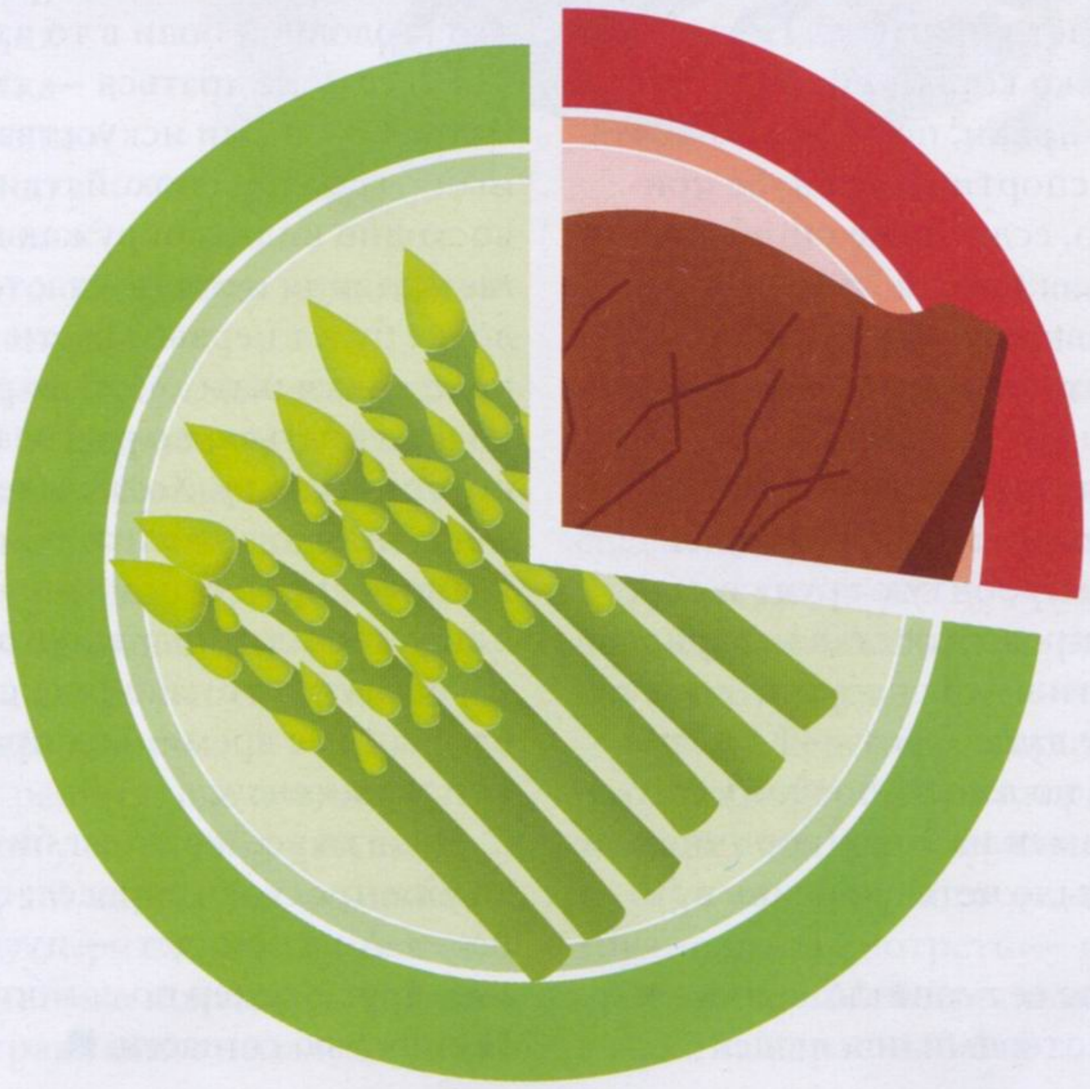
35%

женщин не предохраняются во время первого секса, если партнер выглядит "здоровым и приличным", — данные опроса, проведенного в рамках кампании "СтопСПИД".



73/27

ТАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ СООТНОШЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ И ЖИВОТНОЙ ПИЩИ В ТВОЕМ РАЦИОНЕ.



Пей воду, закусывая сухофруктами
Сухофрукты увеличиваются в объеме, заполняют желудок и так создают ощущение сытости.

ФРУКТОРИАНСТВО
ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ ЖЕСТКИХ ФОРМ ВЕГЕТАРИАНСТВА, ПОДРАЗУМЕВАЮЩАЯ ПИТАНИЕ ТОЛЬКО СЫРЫМИ ПЛОДАМИ РАСТЕНИЙ.

80%

На столько выше у человека шанс заболеть астмой, если он родился в результате кесарева сечения, выяснили израильские ученые.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

48 Секс
5 девушек, мечтающих о сексе именно с тобой

52 Стресс
9 мифов о состоянии, которое уже бесит!

54 Кухня
4 рецепта из кролика. Готовь по-пушкински

58 Деньги
12 советов тому, кто привык тратить все

62 География
3 причины провести отпуск в Караколе

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

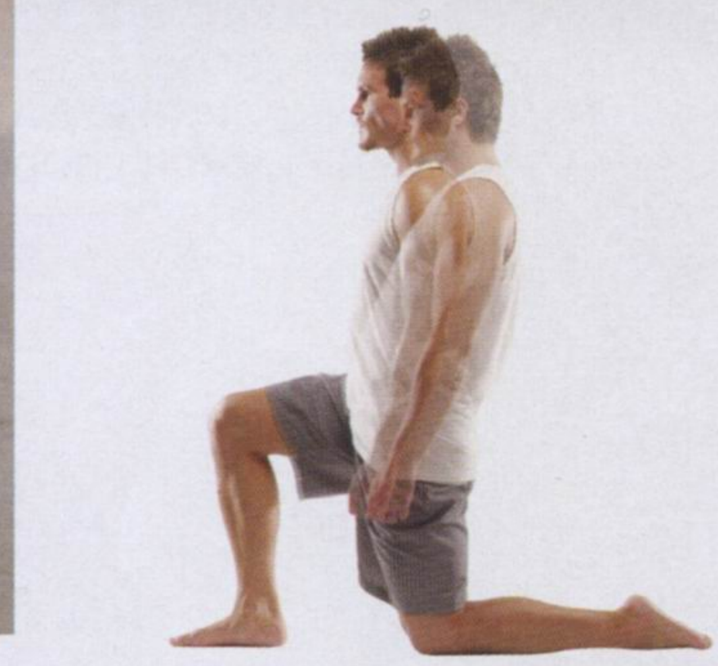
ПОХМЕЛЛОУИН

Даже самый тяжелый перепой не может являться полновесной рекомендацией к пропуску тренировки. Если ноги не ходят, а голова напрочь отказывается их координировать, ограничься щадящими упражнениями, для которых совсем не нужен спортзал.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОГУРЕЧНЫЙ РАССОЛ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Поскольку в пьяные дни ты в любом случае не дойдешь до спортзала, их смело можно считать днями отдыха, а достаточное количество белка в дни отдыха – проверенный способ оставаться в форме. На усвоение 1 г белка организм тратит целых 3 ккал – это почти равно энергетической ценности 1 г углеводов! Если праздники затягиваются, старайся, чтобы количество белка составляло не менее 40% от всего рациона. Причем львиная доля должна потребляться утром. Ученые из Европейского центра питания человека установили, что это время суток лучше всего подходит для усвоения аминокислот. Чтобы облегчить жизнь кишечнику, борющемуся с неподатливой белковой пищей, выпивай в день не менее 3 л воды, это улучшит транспорт аминокислот в мышцы. И от головной боли поможет.



СОСТОЯНИЕ: ЛУЧШЕ БЫ Я УМЕР

Даже попытка открыть глаза вызывает у тебя одышку? Ограничь свою тренировку стретчингом, любые другие упражнения сегодня будут для тебя чересчур тяжелы. Он вернет мышцам потерянную в результате употребления алкоголя воду и возобновит нормальный кровоток. Повтори растягивающие упражнения по кругу два раза и только после этого постарайся дотянуться до парацетамола.

Тройные разгибания лежа

ЦЕЛЬ: икры, ягодицы и поясница Аккуратно, чтоб не растрясти себя, перекатись с дивана на пол. Лежа на спине, выпрями правую ногу, подложив под колено свернутое в рулон полотенце. Теперь согни левую ногу и поставь ее стопой на пол. Не останавливаясь, оторви левую ногу от пола и подтяни колено к груди. Носок вверх. Как только твой таз захочет оторваться от пола, остановись и досчитай до двух. Плавно вернись в исходное положение и повтори упражнение еще 9 раз. Смени ногу.

Длинный выпад вперед

ЦЕЛЬ: сгибатели бедра, ягодицы Сгибатели бедра – главные мышцы, способствующие передаче усилия от ног к любым другим частям тела (именно они поднимают ногу вперед, например). Если за время беспробудного пьянства ты потеряешь гибкость сгибателей бедра, тебе будет очень сложно вернуться к тому виду спорта, который ты променял на пивные вечеринки. Прежде всего нужно встать. На это ты уже, скорее всего, способен. Итак, встань на одно колено, поставив правую ногу вперед. Не наклоняя корпуса вперед, медленно перенеси вес на правую ногу. Когда ты почувствуешь натяжение мышц передней поверхности бедра задней ноги, застынь в этом положении на 5 секунд. Если комната кружится перед глазами, а удержать равновесие сложнее, чем заставить самого себя мыть посуду после еды (а не до), не бросай занятий, но пообещай себе больше никогда – или по крайней мере в ближайшие два дня – не пить. Повтори стретч по 5 раз на каждую ногу.

Повороты коленей лежа

ЦЕЛЬ: поясница Гибкая поясница – это своего рода дополнительная подушка безопасности: она надежно бережет твою спину от всевозможных болячек в период вялой жизненной активности. Лежа на спине, соедини и согни ноги, а прямые руки разведи в стороны, развернув их ладонями вниз. Оторви обе ступни от пола и расположи бедра под прямым углом к полу. Не отрывая плеч, поверни оба бедра вправо и, не разъединяя их, постарайся коснуться коленями пола. Плавно вернись в исходное положение и разверни бедра в другую сторону. Всего сделай 12 повторов.

ФОТО: LEVON BISS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: BARRY DOWNARD

Epidem.ru Journal-plaza.net

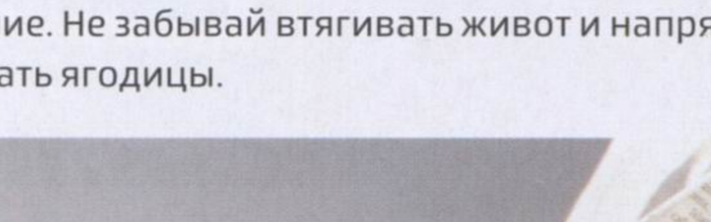
СОСТОЯНИЕ: БЫВАЛО И ХУЖЕ!

Не то чтобы ты вчера крепко перебрал, просто последняя кружка явно была лишней. Наверное, именно она виновата в том, что сегодня утром у тебя не хватит силенок, чтобы дойти до спортзала и вдоволь наотжиматься там перед утомительным рабочим днем. Не беда – попробуй сделать хотя бы эти четыре упражнения. Они нагружают все области кора, в результате чего сжигают уйму калорий, не нанося при этом твоему ослабевшему организму никакого вреда.

В каждом упражнении сделай 3 сета по 15 повторов, отдыхая между сетами по 60-90 секунд.

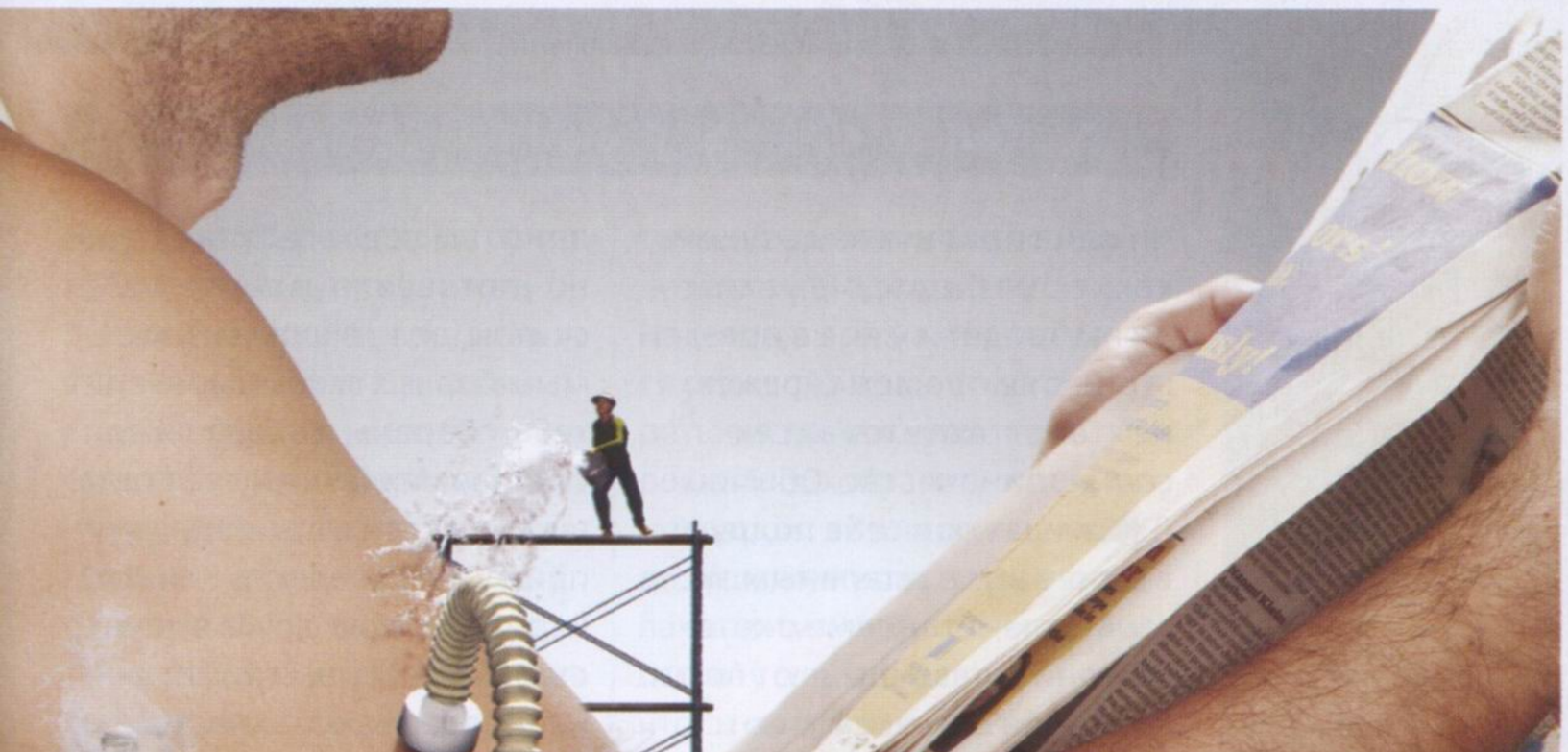
Упрощенная передняя планка

ЦЕЛЬ: прямая мышца живота, передняя часть кора Лежа на животе, поставь свои ноги мысками на пол и, уперевшись в пол предплечьями, поднимись вверх. Расположи тело в одну линию, напряги ягодицы и втяни живот. Не сгибая спины и не поднимая таза вверх, медленно согни ноги и коснись коленями пола. Плавно вернись в исходное положение. Не перекатывайся на локтях вперед, плечи должны располагаться строго перпендикулярно полу.



Боковая планка на одной ноге

ЦЕЛЬ: косые мышцы живота, боковая часть кора Лежа на полу, повернись на бок. Обопрись предплечьем правой руки об пол, локоть должен располагаться строго под плечом. Ноги выпрями и поставь вместе, тело – в одну линию. Оторви таз от пола и одновременно подними левую ногу вверх. Тело и нижняя нога должны представлять собой единую прямую линию. Задержись в этом положении на секунду и вернись в исходное положение. Не забывай втягивать живот и напрягать ягодицы.



Ягодичный мостик

ЦЕЛЬ: ягодицы, задняя часть кора Лежа на спине, согни ноги, колени и ступни, руки расположи на поясе. Напрягая ягодицы и мышцы спины, подними таз вверх и расположи свой корпус в одну линию с бедрами. Задержись в этом положении на пару секунд и вернись в исходное положение, но не ложись на пол, а лишь слегка коснись пола ягодицами. Повтори упражнение нужное количество раз.

Кобра

ЦЕЛЬ: разгибатели позвоночника, мышцы середины спины, ягодицы Ложись на живот, выпрямив и соединив ноги, руки расположи вдоль тела ладонями вверх. Напрягая мышцы спины, прогнись назад, не отрывая коленей от пола. Одновременно подними вверх ладони и сведи лопатки. Задержись вверху на секунду и вернись в исходное положение. Старайся сильно не откидывать шею назад и двигаться плавно, без рывков.

СОСТОЯНИЕ: ПО УСАМ ТЕКЛО

Даже если ты выпил всего лишь пару бутылок пива, риск травмироваться наутро при выполнении жима лежа возрастает втрое. Все дело в разрушительном воздействии алкоголя на соединительную ткань. Дабы не снижать темпа занятий, но и не рисковать понапрасну, прибегни к методу Табата. Доктор Изуми Табата, профессор Токийского университета, разработал простейшую, но крайне интенсивную методику тренировок. Исследования показали, что 4 минуты упражнений по его системе, выполняемые 5 раз в неделю, повышают аэробную эффективность человека на 28%, а максимальное потребление кислорода – на 14. Просто сделай 8 подходов любых упражнений с собственным весом – отжиманий, приседаний или выпадов, отдыхая между ними по 10 секунд. Учти, что каждый твой подход должен длиться ровно 20 секунд, а это не менее 20-30 отжиманий, приседаний или по 10-15 выпадов на каждую ногу. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЛИЦЕНЗИЯ НА ОХОТНИЦ

Желание девушки – закон. А желание девушки, пусть и незнакомой, получить порцию быстрого секса – фактически судебное предписание. Как безошибочно определять момент, когда следует приводить приговор в исполнение, расскажет Арина Винтовкина.

Времена, когда девушкам не полагалось идти на поводу у своих плотских желаний, давно канули в Лету (кстати, туда им и дорога). Нынче половозрелая и дееспособная особь женского пола запросто может себе позволить пуститься во все тяжкие с парнем, который только пару часов назад нарисовался в ее жизни или вообще на горизонте. Другой вопрос, как обнаружить в толпе женских лиц и декольте ту самую, которая готова заняться быстрым сексом без обязательств? И вопрос этот, что называется, по существу. Потому как, не имея возможности по-простецки сгрести приглянувшегося юношу в охапку и отбуксировать его домой, барышни принимаются подавать сигналы, суть которых сводится к одному: "Хочу тчк тебя тчк прямо сейчас вскл". Исход вечера зависит от того, насколько оперативно ты поймешь, что перед тобой Девушка, Желающая Секса (далее – ДЖС), и предложишь ей сменить место дислокации на более интимное. Далее приводится список ситуаций и обстоятельств, когда с вероятностью 99,9% именно это от тебя и требуется.

1 В КЛУБЕ

Ни одна приличная девушка, какие бы неприличные мысли ни бродили у нее в пространстве промеж сережек, не станет охотится за сексом в одиночестве. Обычно ДЖС имеет при себе подругу с менее выразительным экстерьером, в тандеме с которой они и разыгрывают безудержное веселье: смеются так, что в баре дребезжит посуда, активно жестикулируют и льют спиртное мимо рта. Весь этот театр кабуки есть чистосердечное признание в том, что девицы настроены кутить до последнего патрона. Вклинившись в женскую компанию, ты должен на глаз определить степень реального и вымышленного опьянения потенциальной ДЖС. Если она уже с полчаса потягивает один "Кир-Рояль", но при этом ведет себя так, словно употребила дюжину "Б52", считай, дело в шляпе. Тем самым барышня как бы говорит тебе: "Парень, я пьяная и доступная. Ату меня, ату!" Когда, выйдя на танцпол, подружки примутся исполнять пляски, используя друг друга в качестве шестов для стриптиза, начинай ликовать, поскольку исход вечера предопределен. По старинной женской традиции, лесбийские намеки – лучший способ завести понравившегося парня. Кстати, возможно, тебе выпадет реальный "страйк" и клуб вы покинете втроем.

● **Возможная осечка** Убедись, что в этом богоугодном заведении не все посетители девушки и хоть кто-то танцует иначе.

Lpidem.ru Journal-plaza.net

2 ПОСИДЕЛКИ В КАФЕ

Будем считать, что перестрелка взглядами между тобой и чарующей нимфой за соседним столиком привела к знакомству. И теперь вы мило болтаете о разведении йоркширов и черном рынке донорских органов. Что дальше? Продолжай раскрывать государственные тайны, а сам смотри в оба. И как бы ни манил тебя вырез декольте, бери чуть выше и сконцентрируйся на ее шее. Обнажение этой области (откидывание волос назад или попытка приладить их в пучок) есть почти официальное приглашение слиться в экстазе. На языке животных – а, поверь, ДЖС сейчас обуревают стопроцентно зоологические страсти – это означает: "Бери меня" (во время драки братьев наших меньших ослабевшая особь подставляет победителю шею, и на всех континентах планеты это переводится как "Я сдаюсь").

Надеюсь, ты не настолько увлекся слежкой, чтобы в разговоре повисла неловкая пауза? Хорошо. Тогда обрати внимание, не говорит ли она сейчас гораздо тише, чем когда рапортовала свое имя? Нет, это не тест на остроту слуха, просто ей нужно, чтобы ты придвинулся к ней поближе. Если в ходе дальнейшей беседы расстояние между вами так и будет сокращаться, значит, экспертизу на свежесть дыхания, чистоту пор и отсутствие макияжа ты прошел. Обычно этой информации оказывается достаточно, чтобы ответить согласием на предложение отведать коллекционного "Липтона" у тебя дома.

● **Возможная осечка** Помни: кто девушку кормит-поит (платит за ужин), тот с ней и ночует.

3 ДЕЛОВАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ НА ВЫЕЗДЕ

В случаях, когда бизнес-сходка – не встреча членов клуба женоненавистников, рядом с тобой ходит достаточное количество ДЖС, чтобы ты выбрал себе самую ЖС. Приметы в буквальном смысле на лице. Высоко задранные брови (если это не признак неудачно сделанной пластической операции) – попытка казаться привлекательнее за счет увеличившихся в диаметре глаз. Возможно, даме этого покажется недостаточным и она в перерыве между заседаниями примется жеманно красить губы, ласково поглядывая на тебя. По сути это имитация порочного облизывания губ с поправкой на то, что вы не в немецком порнофильме, а вроде как в деловой поездке. При этом девушка должна не только выглядеть как героиня мультиков манга, но и вести себя соответствующе: полчаса смеяться твоему едкому замечанию в адрес напитка "Колос", поданного вам под видом кофе, бурно восхищаться историей о том, что в самолете ты благородно уступил место у окошка мальчику с ДЦП. То есть реагировать на любую твою реплику с очевидным наигрышем. Последний штрих к ее распутному портрету – взгляд, переходящий с твоих глаз на губы, – классический прием, сигнализирующий о том, что, по ее разумению, мужчине с таким выразительным ртом можно найти более дельное применение, чем светский треп.

● **Возможная осечка** Поосторожнее с алкоголем – есть шанс, что на той же самой конференции окажется менее пьяный читатель МН, который сыграет на опережение.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Есть шанс

“Был ли у тебя хоть раз в жизни секс с человеком, с которым ты только что познакомилась (в баре, клубе, на пляже)?” – спросили мы у читательниц журнала Cosmopolitan. И, судя по ответам, потенциально чуть ли не каждая вторая девушка уже сегодня может стать твоей!

41,3% ДА
53,4% НЕТ
5,3% ВОЗМОЖНО

В опросе приняли участие 2639 человек

4 БОЛЬШАЯ КОМПАНИЯ

Если каким-то попутным ветром тебя занесло на день рождения школьного товарища, домашнюю вечеринку коллеги по работе, в загородный дом босса или на свадьбу, не стоит знакомиться со всеми подряд. ДЖС сама проявит себя. Техника женского флирта подразумевает серию коротких взглядов с последующим, якобы смущенным отведением глаз. Раз на третий-пятый девушка должна показать зубки, в смысле улыбнуться. Пробираясь от столика с напитками к туалету, она включит внутренний GPS и в параметрах прокладки маршрута задаст: “Главное, чтобы мимо того симпатичного юноши”. Трепетный момент знакомства – и девушка переходит к сигналам сближения. Помимо глаз, губ, шеи, оглушительного смеха и вкрадчивого шепота (см. на предыдущих страницах), есть еще одна примета – украшения. Женщины навешивают на себя гирлянды камушков и стразиков не только для того, чтобы продемонстрировать всем свой тонкий вкус и финансовую состоятельность, но и в практических целях. Поигрывание украшениями – явная улика бьющей через край сексуальной энергии. Если при этом твоя новая знакомая тянет в рот не только бокал с мартини и сигарету, а еще и пепельницу, зажигалку, ручку (свою, твою или чернильную), пришло время придумывать благовидный предлог, чтобы вы двое могли удалиться с пиршества.

● **Возможная осечка** Торжество, с которого ты захочешь сбежать в обнимку с незнакомкой в сиреневом топике, – твоя собственная свадьба.

5 ПЛЯЖ

Если твоим соседом по лежаку стал не благоухающий копченостями турист из Германии, а милая барышня, есть все шансы устроить ей незаурядную анимацию на вечер. Чтобы ты знал: вдали от дома многие девушки, в каких бы ежовых рукавицах их ни держали родители (или мужья), обычно ведут себя более чем раскованно. Беспроигрышный вариант – девушка, стыдливо прикрывающая личико любовным романом, где в каждом абзаце про пылающие чресла и скипетры любви. Переев духовной пищи, типичная ДЖС начнет демонстрировать полнейшую беспомощность и криворукость – и зонтик у нее в песок не вкапывается, и бутылка с колой не открывается, и лежак вечно смывает прибоем. В общем, самое время наладить нехитрый быт бедняжки. Допуск к телу, то есть предложение намазать ее солнцезащитным кремом, трактуй как серьезную заявку на победу. В случае если установленный тактильный контакт покажется ДЖС удовлетворительным, она непременно брякнет что-нибудь про твои чуткие руки, могучий торс и шелковистость волос на спине. Короче говоря, ближе к вечеру вы доберетесь и до пытающих чресел.

● **Возможная осечка** Если девушка внезапно вспомнит о муже-каратисте, который все это время мирно пасся в баре. ■

ФОТО: PROFIMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПУСТЬ ЯРОСТЬ БЛАГОРОДНАЯ

ПРАВДА И МИФЫ О ГНЕВЕ

Живущий внутри тебя зверь нередко прорывается наружу с яростными криками и даже распускает твои руки? Придется его слегка усмирить. Чтобы понять, зачем это нужно, познакомься с правдой и мифами о своем гневе.

МЫ ЖИВЕМ В ВЕК ШУМА И ЯРОСТИ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

20-летний спортсмен-борец, убивший студента, мешавшего ему газануть со светофора; рост числа преступлений на почве расовой ненависти; женщины, ежегодно гибнущие от домашнего насилия, – все это штрихи к выводам исследователей: люди становятся все более неуравновешенными. Ученые из Института психологии РАН отмечают, что в общественных настроениях ненормально высок уровень тревожности, депрессий, фобий и агрессивности. Агрессивность – самовоспроизводящееся настроение. "Чем чаще люди становятся свидетелями агрессии, тем более приемлемым становится для них подобное поведение", – комментирует ситуацию психолог-консультант, доктор психологических наук Майкл Синклер. Как обуздать свой гнев? Один из способов – физические нагрузки, снижающие уровень адреналина в крови и нормализующие давление.

ЕЙ НЕ НРАВИТСЯ, КОГДА ТЫ ЗЛИШЬСЯ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Ничего удивительного, что солист Jamiroquai Джей Кей, любитель приложить папарацци, – хронический холостяк. Гнев не только неприятен для противоположного пола, это убийца отношений, говорят в Фонде психического здоровья (Великобритания). 26% опрошенных фондом женщин разорвали отношения с мужчиной потому, что тот вел себя слишком агрессивно. В общем, это чудо, что у Рассела Кроу, не меньшего любителя разобраться с репортерами, есть жена и двое детей.

ЗНАКА "АГРЕССИЯ НА ДОРОГЕ!" НЕ СУЩЕСТВУЕТ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

"На следующем светофоре тебе 3,14здец" – не самый распространенный стикер на машинах, но фраза эта витает над проезжей частью. Исследователи из Университета Колорадо (США) утверждают, что владельцы автомобилей, на которых есть хотя бы одна наклейка, на 15% более склонны к агрессивному стилю вождения. И чем больше стикеров на автомобиле, тем более агрессивен шофер. Такие автовладельцы рассматривают дорогу как некое личное пространство и склонны защищать его от любого вторжения.

ОТ УРЧАНИЯ В ЖИВОТЕ НЕДАЛЕКО ДО РЫЧАНИЯ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Судьба разносчика пиццы тяжела не только потому, что он неаппетитно пахнет пеперони, но и потому, что, каким бы шустрым он ни был, каждый клиент готов слегка порвать его от голода. Голод фактически лишает нас возможности держать себя в руках. Когда мы голодны, мы испытываем недостаток серотонина ("гормона счастья"), так как триптофан – аминокислота, необходимая для его производства, – поступает в организм только вместе с едой. Запоминай: триптофан содержится в твороге, молоке, мясе, рыбе, грибах, бананах, сушеных финиках, а особенно много его в арахисе. Поешь – и остынешь.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BARRY DOWNARD

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГНЕВ ПОЖИРАЕТ ТЕБЯ
ПРАВДА ☒ МИФ ☐

В следующий раз, когда во время семейной сцены посуда будет летать из угла в угол, убедись, что это лишь эпизод из несмешного ситкома. Исследование, проведенное в Университете Огайо (США), доказало, что в организме гневливых людей замедляются все восстановительные процессы. Суть эксперимента была такова: несколько семейных пар сначала пометили незначительными царапинами, а потом заставили их выяснять отношения. Кто-то делал это мирно, а кто-то тут же с радостью спровоцировал конфликт. Так вот, у последних заживление ранок заняло на 40% больше времени. Гормоны, которые вырабатываются, когда мы находимся в состоянии гнева, могут сдерживать восстановительные процессы организма, а это еще и серьезно увеличивает шанс подхватить инфекцию.

ГНЕВ ВСЕГДА ЗАГЛУШАЕТ ГОЛОС РАЗУМА
ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Все помнят, что сделал Зинедин Зидан с Марко Матерацци в финале ЧМ-2006. Не всем запомнилось, что потом Зидан принес Материцци свои извинения, но не пожалел о содеянном. Значит, и успокоившись, он был уверен, что поступил правильно. Чтобы выяснить, насколько гнев мутит рассудок, ученые Калифорнийского университета (США) намеренно злили подопытных студентов. Но их поведение, как ни странно, оставалось вполне разумным. Разозленные студенты отличали истинные утверждения от ложных лучше тех, кто оставался спокоен. Как оказалось, рассудок озлобленного человека фокусируется на ключевой информации. Именно поэтому гнев считается естественной и здоровой реакцией на внешние угрозы. Исключением следует считать состояние аффекта – кратковременное сумасшествие, вызванное неспособностью слабого (в нервном отношении) человека справиться с опасной ситуацией.

МУЖЧИНЫ С ВОЗРАСТОМ СТАНОВЯТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЕЕ
ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Преимущества солидного возраста не ограничиваются возможностью похвастаться солидной бородой и бесплатно проехаться на общественном транспорте. Исследование, проведенное британским Фондом психического здоровья, доказало, что мужчины старше 55 лет не часто бывают злобными и раздражительными: только 7% опрошенных сказали, что они не могут управлять своим гневом, в то время как доля таких людей среди 18-24-летних составляет 20%. В зрелом возрасте мужчина обычно более удовлетворен своим семейным и финансовым положением. Самый "злой" период – от 20 до 30 лет, когда он холост и, на его взгляд, не зарабатывает достаточно.

ГНЕВ УСИЛИВАЕТ СТРЕСС
ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Исследователи из Университета Карнеги-Меллон (Питсбург, США) выяснили, что вспышка гнева во время стрессовой ситуации позволяет держать происходящее под контролем, благодаря чему снижается и уровень стресса. Ученые искусственно создавали напряженные ситуации и следили за состоянием участников эксперимента – их давлением и выработкой кортизола, гормона стресса. У тех, кто реагировал на происходящее агрессивно, давление было ближе к норме и кортизол вырабатывался не так активно, как у тех, кто был испуган и подавлен.

КТО СТАРОЕ ПОМЯНЕТ, ТОМУ НЕСДОБРОВАТЬ
ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Ты наверняка замечал: вспомнишь разозливший тебя эпизод – и все ощущения возвращаются: портится настроение, учащается пульс, повышается давление. Но это не единственное эхо твоего гнева. "Хроническая озлобленность приводит к появлению у человека вредных привычек, которые являются для него единственным способом успокоиться, – утверждает Редфорд Уильямс, директор Бихевиористского медицинского исследовательского центра при Университете Дьюка (Дарем, США). – Гневливые и злопамятные люди употребляют больше алкоголя и чаще становятся заядлыми курильщиками". В общем, плохие новости для записывающих имена обидчиков в маленькую черную книжечку. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

С Андреем Маховым*

Продукт месяца | Простые решения | Книга жалоб

КРОЛИК

От слова "дичь" веет романтикой многочасовых застолий на лоне природы и вообще красивой жизнью. Но закусить медвежатиной или лосятиной в наше время не только трудно, но и как-то кощунственно по отношению к серьезно больной природе. Остается ближайший родственник вольной лесной живности – кролик.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Энергия – 199 ккал
Белки – 20,7 г
Жиры – 12,9 г
Минералы – 1,1 г
Вода – 65,3 г

● Крольчатина – самое диетическое мясо. В нем больше белка, чем в говядине, баранине и свинине, а жира – сколько в постной телятине.

● Учти, что кролик по костлявости даст фору иному карпу, так что будь готов к некоторому дискомфорту во время готовки и поедания результатов.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

1 КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

Что нужно: 1 тушка кролика (примерно 1-1,5 кг), 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г сливочного масла, 300 г сметаны, 200 мл куриного бульона, соль, перец.

Что делать: кролика поруби на куски вместе с костями. В глубокой сковороде растопи масло, положи нарезанные морковь и лук, жарь до слегка золотистого цвета. Овощи вынь, а на оставшемся масле обжарь кролика, затем добавь бульон и туши 20-30 мин. Когда вода почти выкипит, положи овощи, соль, перец и сметану, дай закипеть и туши 40 минут на медленном огне.

2 НОЖКИ КРОЛИКА В МАРИНАДЕ ИЗ ЙОГУРТА

Что нужно: 2 ножки, 150 г натурального йогурта, 1 зубчик чеснока, 15 г корня имбиря, сок 1/2 лайма, табаско, 1 ч. л. оливкового масла, 1/4 ч. л. индийской смеси приправ для курицы, соль.

Что делать: йогурт, сок лайма, масло и приправы взбей в блендере до однородной консистенции. Этим маринадом залей ножки кролика и убери в холодильник минимум на 12 часов. Маринованное мясо запекай в духовке, нагретой до 220°С, 10-12 мин., выключи духовку и подержи еще около 5-7 мин. Главное – не пересуши кролика, поэтому подавай его сразу после приготовления.

3 ПОТРОХА КРОЛИКА, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

Что нужно: 150 г печени, 150 г почек, 30 г сливочного масла, 200 г репчатого лука, соль, перец.

Что делать: лук нарежь полукольцами и достаточно долго обжаривай в растопленном масле, пока он не станет янтарно-золотистым и не начнет источать характерный запах. Затем в сковороду положи очищенные и порезанные потроха и продолжай жарить, помешивая, не более 1,5-2 мин., затем посоли, поперчи и накрой крышкой еще на 2 мин. Готово.

4 КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА

Что нужно: 500 г мякоти кролика, 200 г репчатого лука, 40 г топленого масла, 80 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, 50 г молока, 50 г 38% сливок, соль, перец.

Что делать: мякоть пропусти один раз через мясорубку, добавь замоченный в молоке хлеб, жареный лук, сливки, соль и перец. Хорошо перемешай и еще раз прокрути. В готовый фарш добавь сливочное масло и аккуратно перемешай. Котлеты обжарь на сковороде с двух сторон, а потом доведи до готовности в духовке.

*Обладателя премии Resto Rate Awards 2008 в номинации "Лучший ресторан года".

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАДАЧА

Прозрачный бульон

СОВЕТ Уже готовый бульон остуди до температуры 40-50°, добавь тонко нашинкованную морковь, лук и слегка взбитые яичные белки (в мясной или куриный бульон можно также положить немного мясного или куриного фарша). Бульон хорошо перемешай венчиком и поставь на огонь. Когда начнет закипать, убавь огонь до минимума, и пусть поварится при едва заметном кипении 15-20 мин. При этом сверху образуется плотная пена из свернувшегося белка. Сними белково-фаршевую пену – под ней будет прозрачный и более ароматный бульон.

ЗАДАЧА

Печеная стерлядь

СОВЕТ У стерляди нет чешуи, зато есть "жучки" – хрящевые наросты на коже. Очистить их можно, но крайне сложно, повара-профессионалы осваивают технику очистки не один день, а у тебя времени на это нет. Итак, выпотроши стерлядь, промой, натри изнутри солью и отправь ее в горячую духовку на 25-30 мин. Когда рыба будет готова, аккуратно поддень кожу ножом – она легко снимется со всего тела.

ЗАДАЧА

Картофель за 6 минут

СОВЕТ Если гости уже за столом, а гарнира нет, приготовь картофель за считанные минуты. Отбери несколько штук одинакового размера, хорошо вымой и, не очищая, положи в огнеупорную керамическую посуду, плотно накрой пищевой пленкой и поставь в микроволновую печь ровно на 6 мин. Готовые картофелины разрежь пополам, уложи на блюдо срезом вверх, сделай ножом несколько насечек, полей хорошим подсолнечным маслом, посыпь крупной солью и молотым перцем.

ЗАДАЧА

Сочная буженина

Совет Приготовить буженину в духовке – задача не из сложных. Но лучше не торопиться и запекать мясо часов пять при температуре не больше 90°. Буженина получится более нежной и сочной.

ЗАДАЧА

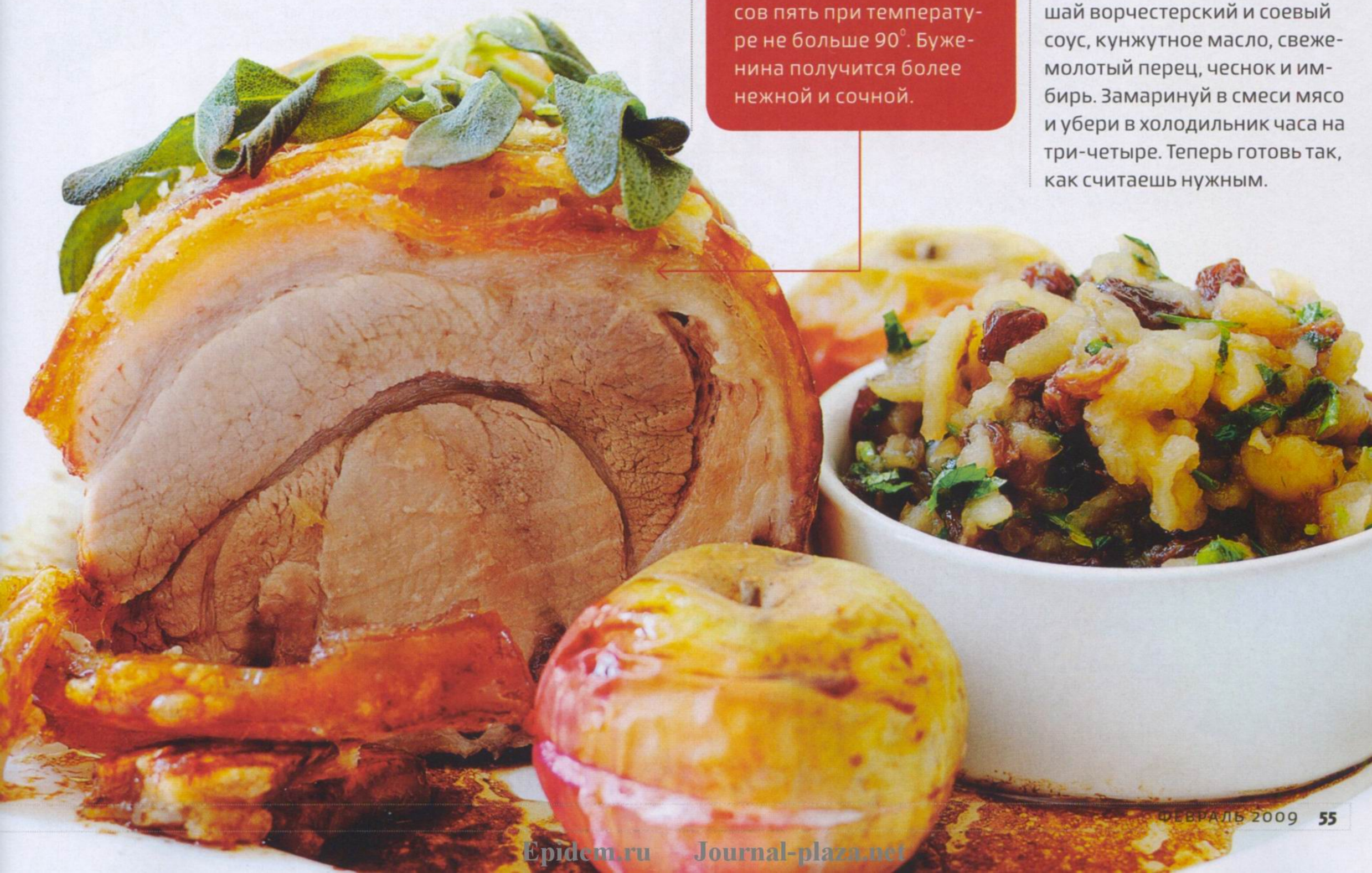
Вкусная перловка

СОВЕТ Перловка ассоциируется с кирзой, портянками и нарядом вне очереди, но никак не со вкусным ужином. Ломаем стереотипы. Обжарь репчатый лук на сливочном масле, добавь мелко порезанные отварные белые грибы и обжарь еще немного. Теперь клади предварительно отваренную перловку и свежие помидоры (без кожи и семян), порезанные на кубики, перемешай и влей немного отвара от белых грибов. Туши, помешивая, пока весь отвар не впитается в крупу. В конце приготовления добавь чеснок и свежую зелень.

ЗАДАЧА

Маринад для говядины

СОВЕТ Не так просто подобрать хороший маринад, который бы не испортил, а подчеркнул вкус отличного стейка. Вот один из вариантов: смешай ворчестерский и соевый соус, кунжутное масло, свежемолотый перец, чеснок и имбирь. Замаринуй в смеси мясо и убери в холодильник часа на три-четыре. Теперь готовь так, как считаешь нужным.



Epidem.ru Journal-plaza.net

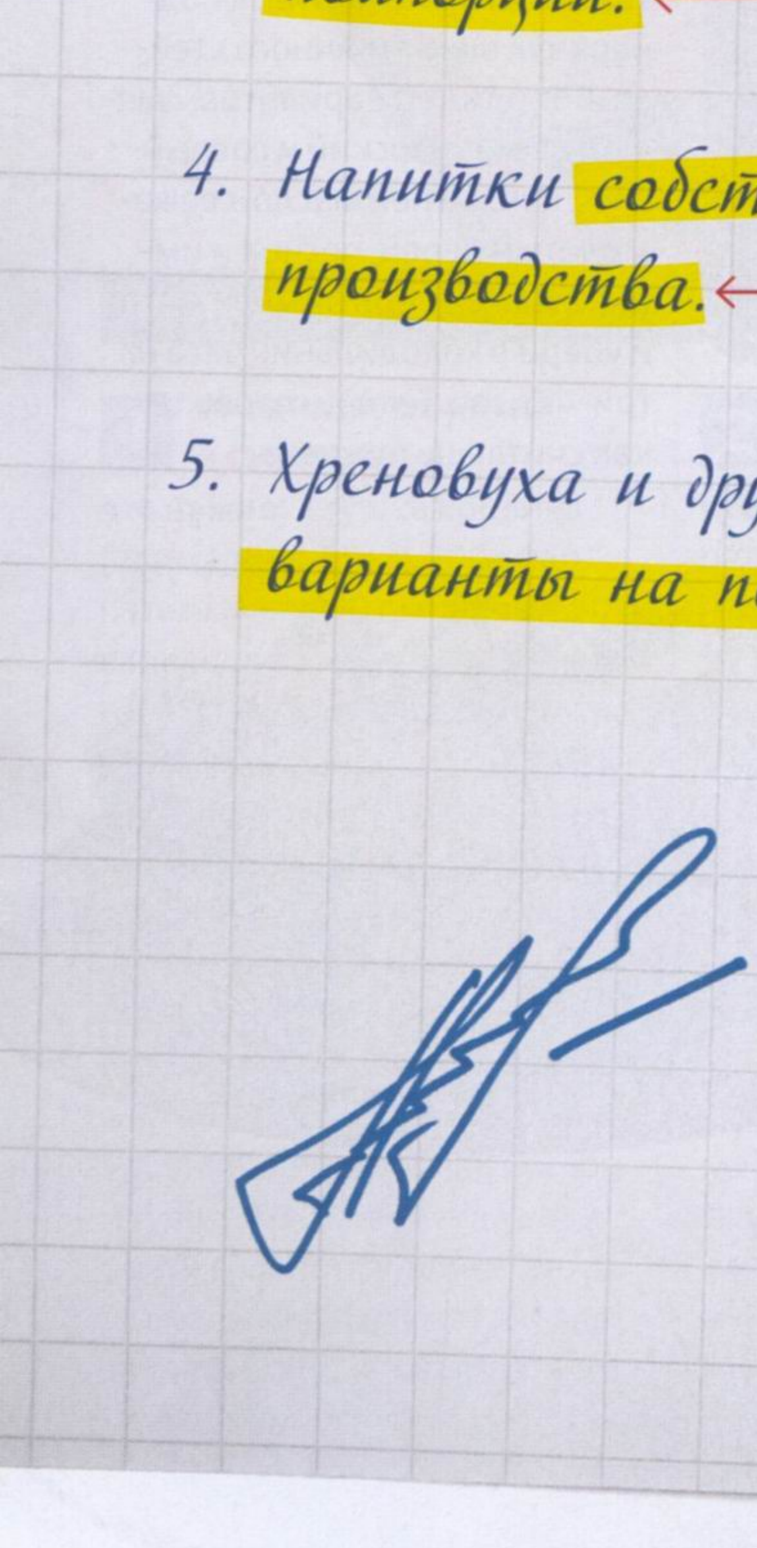
1. Не пугайся, если на горячее тебе принесут совершенно сырого тунца.

2. Будь внимателен, заказывая на банкет зеленый салат.

3. Не бойся попросить полпорции.

4. Напитки собственного производства.

5. Хреновуха и другие варианты на посошок.



НА ЗАМЕТКУ ЧИТАТЕЛЮ

Внешний вид и структура тунца очень напоминают мясо, и это, пожалуй, единственная рыба, которая вкусна только в сыром виде. Ну, на холодное, понятно, а если тунец находится в разделе горячих блюд? В этом случае тебе ее пожарят на сковороде или, что еще лучше, на гриле. Но процесс приготовления займет всего несколько секунд – только для того, чтобы слегка согреть поверхность рыбы, прожарив ее всего на пару миллиметров. При этом температура внутри куска все же повышается выше комнатной, и теперь по праву это может называться горячим блюдом.

Если на банкете или ужине есть зеленые салаты, их нельзя выставлять до прихода гостей. В любой салатной заправке присутствует уксус, а это враг всей зелени. Заправленный салат живет не более 5-7 мин., а дальше его место уже не на столе...

Если вы собрались в ресторан небольшой компанией и ваш бюджет ограничен, а хочется попробовать всего и побольше, закажите несколько блюд на всех – то есть просите поделить каждое блюдо пополам или даже на три части.

Почти в любом ресторане тебе предложат напитки собственного приготовления, например, лимонад или квас. Помни – настоящий лимонад не должен пениться, только если в него не положили ложку-другую соды. Другое дело – квас. Если его не украшает густая пенистая шапка, значит, он уже несколько дней выдыхался в графине или прямо в стакане.

"А теперь отведайте хреновушки нашего собственного приготовления..." Как только ты слышишь такую фразу, будь уверен, сейчас тебе скорее всего предложат несертифицированный, приготовленный в обход законов алкогольный напиток. Ни один ресторан не имеет права изготовлять и реализовывать крепкую алкогольную продукцию без сертификата и лицензии. А дальше тебе решать, становиться невольным соучастником или нет... ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK, FOTOBANK STOCKFOOD

Epidem.ru Journal-plaza.net

МОНЕТНЫЙ ВОР

Прямо сейчас возьми из кошелька сумму, эквивалентную 15% своего месячного дохода, и спусти в унитаз. Все равно ты тратишь эти деньги зря, так хоть время сэкономишь. Нет, жалко? Тогда прочти, как вернуть себе эту сумму.

ТЕКСТ: АРТЕМ ЕЙСКОВ, ОЛЕГ ФРОЛОВ

«Куда ушли все деньги?» — этот вопрос был впервые сформулирован сразу после изобретения самих денег. И с тех пор произносится в разных концах Земли по миллиону раз на дню. Предположим, ты человек небедный — значит, тратишь на еду менее 30% доходов (если более — значит, все, бедный). Столько же уходит на жилье, транспорт и спорт; пару десятков процентов или чуть больше забирают одежда и необходимые удовольствия. Рестораны, кино, девочки — куда без них? Остальное (по статистике) ты тратишь на откровенно лишние и глупые вещи, которые не приносят ни пользы, ни удовольствия. Просто отдаешь чужим людям. Может, эти деньги нужнее тебе, чем Великой Пустоте?

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Epidem.ru Journal-plaza.net

1
НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙ БАНКИРАМ-1

Знаешь, кто оплачивает дебоши наших банкиров на Лазурном Берегу? Ты. Не глупи, откажись от экспресс-кредитов. Проценты, которые ты отдаешь банкиру – в чистом виде деньги на ветер. Если ты частенько не можешь дотянуть до зарплаты, а занимать у приятелей уже стыдно, лучше заведи себе кредитную карточку с грейс-периодом. При оплате такой картой у тебя есть 30-50 дней, чтобы вернуть деньги банку без процентов и комиссий. Бери самую простую кредитку с минимальной стоимостью обслуживания. Золотая карта обойдется втрое дороже, а всеми ее "привилегиями" (персональный менеджер, заказ авиабилетов, вызов водопроводчика на дом) ты ни разу не воспользуешься, гарантируем.

2
НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙ БАНКИРАМ-2

Совсем отказаться от услуг банков нельзя, да и не нужно. Но выбирай банк внимательно, проанализировав все группы тарифов. Опасайся "бесплатных" услуг: бывает, что они и есть самые дорогие, но об этом написано самым мелким шрифтом в самом конце договора. И перестань уже платить по 3 грн. за снятие денег в банкоматах других банков. Если тебе лень заехать в свое отделение, подсчитай, сколько в месяц ты отдаешь за это совсем чужим банкирам (средний результат редактора МН – 200-300 грн.).

3
НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙ ГОСУДАРСТВУ

Ты, наверное, слышал, что при покупке квартиры можешь претендовать на так называемый налоговый кредит – проще говоря, вычесть из налогооблагаемого дохода часть суммы процентов по ипотечному кредиту. Не так известно, что налоговые каникулы полагаются и тем, кто потратил деньги на обучение или лечение, свое или родных. В этом случае суммы поменьше, но не оставлять же их государству за здорово живешь? Подробную информацию по оформлению кредита можешь найти на сайте налоговой (www.sta.gov.ua).

4
НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙ НЕФТЯНИКАМ

Распространенное заблуждение – чем больше ты любишь свою иномарку, тем выше должно быть октановое число заливаемого в нее бензина. Жена одного из редакторов МН целый год кормила тойоту "девяносто пятым", пока механики на сервисе не объяснили: машина оптимизирована для использования Аи-92, о чем и написано ясным английским языком на крышке бензобака. А все, что выше числом, не только дороже, но и вредно для двигателя. Чистая потеря семейного бюджета. Проверь и ты, на каком бензине должен ездить твой автомобиль.

5
БУДЬ ЗДОРОВ

Тебе же дали на работе хорошую страховку – вот и проверь у врачей бесплатно, не грозит ли тебе какая-нибудь болячка. Ликвидация запущенной болезни обойдется в десятки тысяч гривен, и этот счет не оплатит уже ни одна страховая.

6
ТОРГУЙСЯ

Напрягшись, скидку можно истребовать даже в сетевом магазине бытовой электроники. Но давай рассмотрим более простой случай – сколько раз ты доезжал на "бомбиле" до работы за 30 грн. (хотя стоит это от силы 20)? Просто было лень и невмоготу торговаться с таксистом. Между тем при ежедневных поездках твоя переплата за год составит 2610 грн. Нормально, да?

7
ПОКУПАЙ С УМОМ

Не забывай, что есть сезонные распродажи одежды и целые дисконт-магазины приличных, но потерявших в цене вещей. Пиджачок, который ты сейчас примериваешь, через пару недель может стоить вдвое дешевле.

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ:
ИМПУЛЬСИВНЫЕ ПОКУПКИ

"Большинство спонтанных и ненужных трат осуществляется с целью испытать эмоции. К шоппинг-терапии, например, прибегают люди, находящиеся в хорошем или плохом расположении духа, – чтобы порадовать или успокоить себя покупкой соответственно. Желание "улучшить себя" (как правило, заняться спортом, самообразованием, избавиться от вредных привычек) приводит к череде покупок, которые потом будут пылиться в чулане: большинство купленных теннисных ракеток не используются больше трех раз, а упаковки никотиновых пластырей не применяются полностью", – говорит Максим Крайнов, автор методики управления личными финансами "4 Конверта" (www.4konverta.com). Мы даже не призываем тебя избавиться от спонтанных покупок путем жесткого самоконтроля и аутотренинга – бесполезно. Но, по крайней мере, старайся не платить за покупки пластиковой карточкой (если знаешь за собой склонность к мотовству). Пластик – не деньги, человек не видит пустеющего кошелька и чисто психологически готов тратить больше.

Epidem.ru Journal-plaza.net

8

НЕ НАПИВАЙСЯ

Пьяный излишне щедр. Стоило ли пытаться завоевать любовь незнакомых людей в том баре, заказывая всем выпивку? И, кстати, спьяну ты потерял мобильный – уже четвертый раз за год.

9

НЕ ВЫБРАСЫВАЙ ДЕНЬГИ

Если ты высыпаешь мелочь из карманов в урну или привычную емкость типа сувенирной пивной кружки – ты теряешь 70 грн. в месяц. Или до 840 грн. в год. Может, стоит завести себе кошелек с отделением для мелочи?

10

НЕ ПЛАТИ ГАИШНИКАМ

Ну, что нельзя нарушать ПДД и тем более садиться за руль пьяным, ты и так знаешь. Но есть и пограничные ситуации. Ты выпил немного с друзьями в пятницу вечером. Утром субботы вполне трезв, садишься за руль, но первый же встречный гаишник радостно морщится от твоих запахов – "остаточные явления". Придется отдать все, что есть в кошельке, или даже больше. Если уверен в себе и можешь членораздельно произнести слово "рентгеноэлектрокардиографического" – настаивай на медицинском освидетельствовании. Административный кодекс допускает некоторое количество алкоголя (хоть бы и остаточного). Впрочем, лучше просто не пей.

11

ПЛАНИРУЙ ОТПУСК ЗАРАНЕЕ

Ты же знал, что Новый год наступит (или был не до конца уверен в этом?). Так что же ты купил авиабилет в Париж не за три месяца до часа X, а в последний момент, переплатив минимум 50%? И не говори, что все не хватало времени добраться до авиакасс – билет теперь можно заказать и в Интернете.

12

СОХРАНЯЙ ЧЕКИ

И не только для контроля за расходами (см. бокс). Если ты сгоряча купил джинсы со стразами (ну, выпил пива в торговом центре, ну, почувствовал уверенность в себе – с кем не бывает?), но за две недели их ни разу не надел – неси обратно. При наличии чека и удостоверения личности стыдную покупку примут и через 14 дней после шоппинга.

Disclaimer! Мы не призываем тебя экономить на себе. Экономить на себе – преступление. Но просто отдавать свои деньги каким-то людям – это еще хуже, это глупость.

Сколько ты тратишь

Есть лишь один способ не выбрасывать деньги на ветер – начни контролировать свои затраты. Занятие, что и говорить, скучное. Но наградой тебе будет веселое удивление – ты и не представлял, какие суммы уходят на... Сделай так.

● Выдохни, улыбнись и... не экономь. Твоя первая задача – подсчитать расходы за месяц. Если что-то покупаешь в магазине – бери чек и подписывай на нем, что купил. Если платишь кому-то без чека, записывай сразу же эту сумму (и назначение платежа) на отдельную бумажку. Каждый день вечером вынимай из карманов чеки и бумажки и накалывай их на какую-нибудь спицу или гвоздь. Вовсе не обязательно начинать подсчеты с первого числа месяца. Для старта игры годится любой день – просто первый этап закончится ровно через 31 день.

● Через месяц такого учета возьми все накопленные бумажки и тщательно проанализируй – все ли твои траты были уместны, во всех ли случаях ты платил разумную цену. Сколько ушло на алкоголь и сигареты, на подарки случайным девушкам, на выплаты гаишникам. "Лишние" чеки и записи отложи в отдельную кучку. Подсчитай – это и есть твой налог на беспечность.

● Во второй месяц игры откажись от пустых и бессмысленных трат. Теперь ты знаешь их в лицо. Перед тем как достать кошелек, задумайся, а не окажется ли эта трата в "той самой" кучке бумажек, когда ты будешь анализировать свой второй месяц? Если по итогам тебе удастся сократить лишнюю кучку вдвое, можешь поставить себе твердую пятерку. В следующем месяце будешь осмотрительнее. Совсем исчезнуть ненужные траты не могут – все мы ошибаемся, все хотим иногда себя побаловать чем-то лишним. Вопрос только в конечном объеме этой кучки. Твоя задача – довести его до 5% от общей суммы затрат в месяц. Снизить долю до 1-2% могут только люди с очень хорошей психикой, устойчивой к рекламе и соблазнам. Или конченые зануды. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

с Василием Ковалевым

КАРАКОЛ

СПРАВКА

Часовой пояс:
Киев +3 часа
Ближайший аэропорт:
Иссык-Куль – 140 км
Лучшее время для отдыха: январь – март
Высота: 2300 м над уровнем моря
Длина спусков:
от 400 м до 3,5 км
Уклон: 7-53%
Протяженность трасс:
свыше 20 км
Кол-во подъемников: 5
Валюта: сом,
1 KGS = 1 UAH

Есть минимум три причины провести февральский отпуск в столице Иссык-Кульской области и Ак-Суйского района. Во-первых, там красиво: вся Кыргыз Республикасы – один сплошной Тянь-Шань, а Каракол – город, о котором сейчас и речь, – расположен на берегу крупнейшего в стране озера Иссык-Куль. Во-вторых, получится почти недорого (все-таки не Куршевель). А в-третьих, там отличная лыжно-бордовая каталка с возможностью заняться хелиски.

Для тех, кто в танке: хелиски (от англ. heliski) – это, по сути, обычные горные ski (то есть лыжи) с приставкой heli от слова helicopter, "вертолет". Иначе говоря, "вертолыжи". Вид внетрассового катания (в том числе и на сноуборде, но термин "хеликборд" чуть менее популярен), при котором на гору тебя поднимает вертолет.

Удовольствие, прямо скажем, недешевое (хотя в Куршевеле, повторюсь, дороже). Если говорить конкретно про Каракол, то час аренды вертолета плюс работа гида и прокат оборудования обойдутся примерно в 180 евро, при условии что ты будешь участником группы численностью не менее 10 человек. (Группа формируется на месте из всех желающих, так что, собираясь в Киргизию в несезон, будь готов к тому, что цена может возрасти.) При достаточном мастерстве этого часа должно хватить на 2-3 спуска. Но, поверь, оно того стоит!

Первое чувство, которое охватывает человека, осознавшего, что на гору его понесет винтокрылый Ми-8, – страх. Совершенно непонятно, как этот многотонный кусок железа вообще может летать. Сидишь внутри, вцепившись руками в борд, и думаешь: "Что я здесь делаю?" А потом – бац – и взлетная площадка уже далеко внизу. Можно расслабиться и поглазеть в иллюминатор на заснеженные пики хребта Терской-Ала-Тоо.

Многие почему-то думают, что при высадке пассажиров машина зависает над землей и из нее приходится буквально выпрыгивать в снег. Это не так. Наш Ми-8 спокойно опустился на площадку, дождался, пока его покинет последний экстремал, и лишь потом взлетел.

Только представь: вертолет оставляет тебя на вершине абсолютно диких гор, перед тобой – белоснежная целина, неописуемый пейзаж, впереди – спуск, от которого захватывает дух. Сноуборд несет тебя вниз через снега, прямо в долину, где уже ждет вертолет, готовый подняться на следующую вершину. Отличительная особенность хелиски – это свобода в передвижении. Здесь каждый спуск не похож

ФОТО: МАКСИМ БАЛАХОВСКИЙ, HELIPRO

Epidem.ru Journal-plaza.net

на предыдущий. Вертолет позволяет выбирать самые лучшие склоны.

При всем многообразии выбора частных уютных гостиниц Каракола я бы порекомендовал тебе остановиться в одном из коттеджей горнолыжной базы "Каракол", расположенной в 7 км от города. В советские времена ее использовали для тренировок олимпийской сборной. Здесь раздолье и для любителей фрирайда, и для тех, кто предпочитает кататься по ухоженным трассам. И, конечно, вертолетная площадка. А если ты только делаешь первые шаги в освоении горных лыж или сноуборда, местные инструкторы научат тебя технике катания.

Любителям вкусно поесть рекомендую обратить свой взор на национальные блюда киргизской кухни: горный кумыс с некоторой долей природного алкоголя, конину (по-местному – "казы") и, конечно, бешбармак – бульон с пластинками теста, мясом, луком и зеленью, который едят руками.

И в заключение я хотел бы вернуться к теме хелиски и развеять один из основных страхов тех, кто впервые решился его опробовать, – страх попадания в лавину. Запомни: в любой поездке тебя обязательно будут сопровождать опытные гиды. Задача этих специалистов – обеспечить максимальную безопасность твоего отдыха. Они постоянно следят за погодой и проводят оценку состояния и стабильности снежного покрова. Они выбирают подходящие районы для спусков, основываясь на этой оценке и учитывая уровень катания группы. Перед каждым полетом тебя ждут наиподробнейший инструктаж и демонстрация работы лавинного оборудования. И все, что потребуется от тебя, – беспрекословно выполнять инструкции гида. А это совсем не сложно. Так что дерзай!

Что может пригодиться тебе в горах

1

2

3

1 Лавинный датчик
Он же бипер, он же трансивер, он же лавинный маячок. Прибор, предназначенный для поиска людей в лавинах. Главный гаджет любого, кто собрался покататься в больших горах. Включенный маячок в восемь раз (по статистике) увеличивает шансы на выживание человека, попавшего в лавину.

2 Панцирь
Помимо основной защиты (шлема и шорт, защищающих копчик) всем любителям диких гор я бы настоятельно советовал обзавестись защитой спины, так называемым панцирем. Бытует мнение, что рюкзак и так защитит от удара о землю. Возможно. Но если на пути твоей спины (а еще хуже позвоночника) окажется камень, рюкзак не спасет. Делай выводы.

3 Рюкзак с воздушной подушкой безопасности
Один из самых надежных способов выжить при попадании в лавину, поскольку при сходе позволяет оставаться ближе к поверхности. К каждому рюкзаку прилагается кислородный баллон (или несколько баллонов) многоразового использования. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

МИСТЕР. МАЛОЙ

Packard Bell Dot

Дисплей: 8,9”
HDD: 120 Гб
RAM: 1 Гб
Цена: неизвестна

Lenovo IdeaPad S10

Дисплей: 10,2”
HDD: 160 Гб
RAM: 1 Гб
Цена: $550

MSI Wind U100

Дисплей: 10,2”
HDD: 160 Гб
RAM: 1 Гб
Цена: $550

Acer Aspire One

Дисплей: 8,9”
HDD: 160 Гб
RAM: 512 Мб
Цена: $550

Roverbook Neo U100

Дисплей: 10,2”
HDD: 120 Гб
RAM: 512 Мб
Цена: $470

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Вроде ноутбук, но легче и удобнее. Умеет почти все, а стоит дешево. Такой симпатичный, а в имени слышится отрицание – нетбук. В чем тут наколка, разбирался Артем Липатов.

Особые приметы

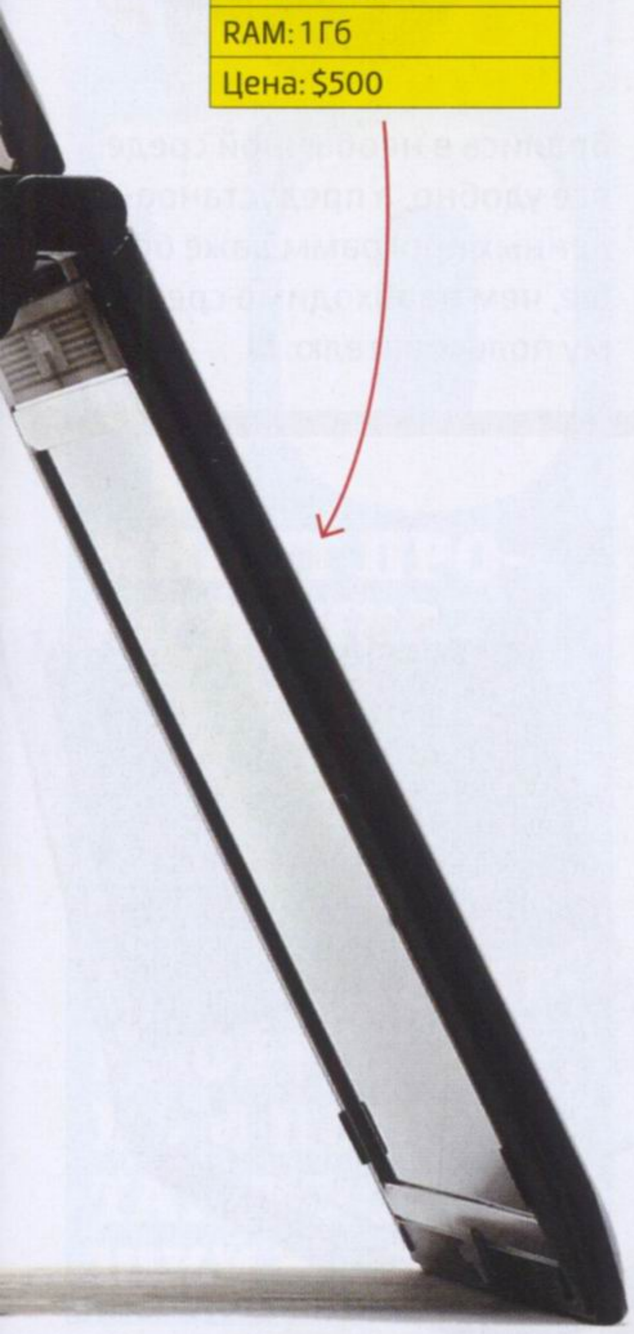
Ты не ошибешься, если напомнишь нам, что миниатюрные ноутбуки существовали и раньше – с приставкой "суб". Но субноутбук – это полноценный компьютер с теми же возможностями, что и у стандартного лэптопа; просто его габариты меньше, а цена – больше. С нетбуком все наоборот. Нетбук не замена настольному компьютеру или ноутбуку, а мобильное дополнение к ним. Попытка поработать в программах типа ArchiCAD или Adobe Photoshop успехом не увенчается: небольшой дисплей, ограниченный объем оперативной памяти, не очень мощные процессор и видеоподсистема не дадут скорости работы выйти за черепашьи пределы; то же со сложными играми. Зато бродить по Сети (считываете название? Net-book, "сетевая книга"), пользоваться Word и Excel, принимать и отправлять почту и даже качать контент нетбук может запросто. Кто-то верно сказал: обычным компьютером пользуются те, кто создает контент, а нетбуком – те, кто его потребляет.

Видовые признаки

Сегодня нетбук выглядит так: работает на процессоре Intel Atom с тактовой частотой 1,7 ГГц, весит не больше 1,3 кг, TFT-дисплей размером 9-11 дюймов, имеются встроенные динамики, Wi-Fi и (не у всех) Bluetooth-адаптеры. DVD-привод отсутствует. Нетбук снабжен также USB-разъемами, выходом на внешний монитор, встроенными микрофоном и веб-камерой (для общения в Skype или другой сетевой телефонии), кард-ридером SD/MMC.

Cameron Maxmedia NB-1120

Дисплей: 10,2"
HDD: 120 Гб
RAM: 1 Гб
Цена: $500



Конкуренты с ладонь

Ты спросишь – а как же палмтопы-наладонники и коммуникаторы? Разве они не создавались для тех же целей? Так и есть – к тому же последние являются по совместительству мобильниками, а кое-какие и оборудованы полноценной клавиатурой. Только дисплеи у них маловаты, чтобы всерьез обследовать сеть, а клавиши крохотные: нормальный мужской палец таких три за раз нажимает. У нетбука клавиатура почти полноразмерная – только пять кнопок справа и две слева поменьше, чем обычно. И 10 дюймов по диагонали все же лучше для просмотра сайтов и работы с текстами. Кино, кстати, тоже воспроизводится вполне адекватно – если учесть, что в последнее время многие умудряются смотреть фильмы даже на игровых приставках Sony PSP.

Твердое или круглое?

У строгих адептов нетбука есть заповедь: накопитель информации должен быть твердотельным (SSD) и точка – никаких HDD! По сети гуляет история о том, как обладатель Asus 901 купил на аукционе eBay SSD-накопитель на 64 Гб и удорожил свой нетбук чуть не вдвое. Счастья ему, конечно, но налицо пример сектантства и фанатизма; прочие же пользователи, не напрягаясь, слушают, как раскручивается механический жесткий диск объемом от 80 до 320 Гб. Чем SSD-накопители лучше хард-дисков? Достоинство: система на их основе быстрее загружается, сами они работают быстрее и в них вообще нечему ломаться. Недостаток: они существенно дороже. У многих производителей сейчас есть оба варианта, выбирай что нравится. Но жесткие диски популярнее.

ЧЕГО ЖДАТЬ

Сегодня почти все нетбуки работают на процессоре Atom от Intel. Компании принадлежит даже портал netbook.com – зайдя на него, попадаешь на главную страницу Intel. Тем не менее в Intel к перспективам этих гаджетов относятся критически. На одной из недавних IT-конференций вице-президент Intel Стью Пэнн заявил, что нетбуки – это игрушки на час. Однако предрождественская суета в магазинах мира показала: нетбук – самый ходовой электронный товар. С учетом того, что в 2009-м ожидается радикальное понижение цен на ноутбучные жесткие диски, массовое оснащение новых моделей 3G-модемами, а компании VIA и AMD всерьез вознамерились нарушить процессорную монополию Intel, стоит предположить, что будущее у гаджета будет весьма светлым.

ПЕРВАЯ ЛАСТОЧКА

Массовое увлечение нетбуками началось весной прошлого года, когда корпорация ASUSTek выбросила на рынок ASUS Eee PC 701. Это была революция – компьютер весом меньше килограмма, на котором можно было работать в любом месте, где есть проводной или беспроводной доступ в Интернет, за $400! Энтузиазм новообращенных подстегивался и тем, что выглядел он почти пижонски и на первых порах выполнял функцию скорее модного аксессуара. Затем ASUSTek выпустили Eee PC 900-й серии с улучшенными характеристиками, а чуть позже – Eee PC 1000 с 10-дюймовым дисплеем.

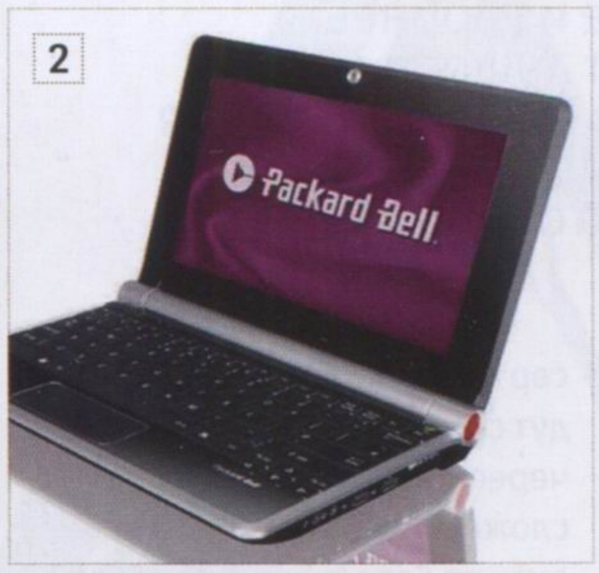
Epidem.ru Journal-plaza.net

Видно все

Сегодня свой нетбук есть почти у каждого из известных компьютерных брендов. Нам удалось собрать и тщательно изучить шесть из них. Разница между ними в общем-то незначительна, и касается она деталей – но важных деталей.

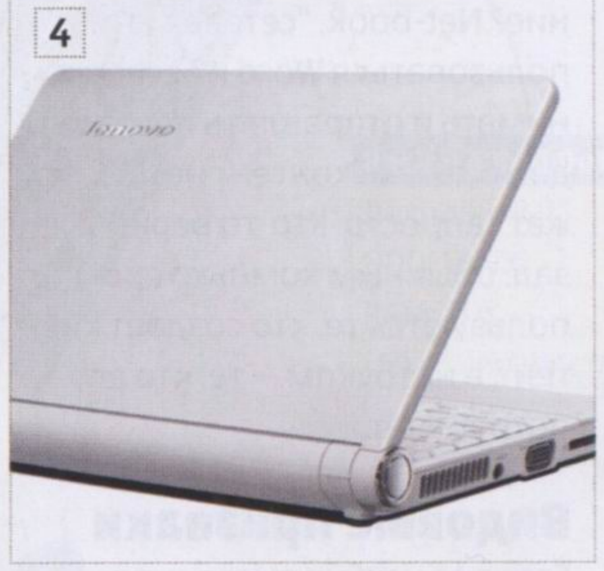
Миниатюрный красавец **Acer Aspire One (1)** неплох для нет-серфинга из кофейни в любой точке мира. Поверхность его напоминает покрытый лаком новенький рояль, но на ней легко отпечатываются пальцы владельца, портящие внешний вид. Еще одна особенность – непривычное расположение клавиш манипулятора: не внизу, как обычно, а по бокам от тачпада. Та же история с **Packard Bell Dot (2)**, и понятно почему: Packard Bell – часть империи Acer. Dot портят ничем с точки зрения дизайна не объяснимые круглые пластиковые вставки малинового цвета по бокам.

У **MSI Wind U100 (3)** шире дисплей, встроенная видеокамера имеет разрешение 1,3 Мп, к тому же есть Bluetooth. А модель MSI Wind U100 Love, разрисованная сердечками, может стать подарком для твоей подруги (в комплекте – бело-розовая, вполне девчачья папка).



Нетбук **Lenovo IdeaPad S10 (4)** был признан журналом Wired нетбуком 2008 года. Несмотря на такую же, как у Wind, диагональ, он меньше, встроенный кард-ридер читает четыре вида карт, дизайн строг и лаконичен. В комплект программного обеспечения входит хороший, хотя и несколько громоздкий антивирус Norton Internet Security; по всем параметрам S10 станет отличным подспорьем для бизнесмена или клерка.

Roverbook Neo U100 (5) очень похож на MSI Wind U100 – совпадает даже расположение клавиш на корпусе. У него есть преимущества, первое и главное из которых – цена, которая хоть и ненамного, но меньше, чем у конкурентов. Корпус сделан из немаркого серого пластика, по сети бегает быстро, в руках удобен, в общем, перед нами – классическая надежная рабочая лошадка.

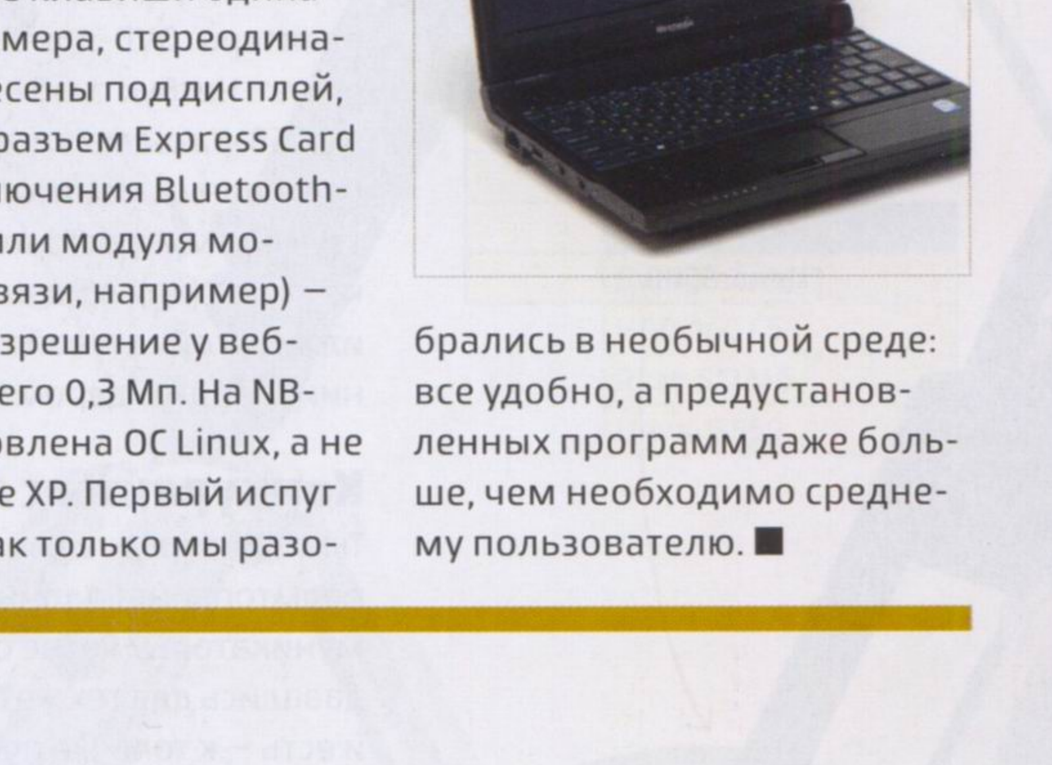


И последний из протестированных нами – **Cameron Maxmedia NB-1120 (6)**. Cameron оказался приятной неожиданностью: выглядит нормально, все клавиши одинакового размера, стереодинамики вынесены под дисплей, есть даже разъем Express Card (для подключения Bluetooth-адаптера или модуля мобильной связи, например) – правда, разрешение у веб-камеры всего 0,3 Мп. На NB-1120 установлена ОС Linux, а не привычные XP. Первый испуг прошел, как только мы разобрались в необычной среде: все удобно, а предустановленных программ даже больше, чем необходимо среднему пользователю. ■

РЕЗЮМЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Сделать конечные выводы мы попросили журналиста Александра Плющева, уже три месяца эксплуатирующего нетбук:

"Как и, пожалуй, любой гаджет, нетбуки обладают рядом достоинств и недостатков. Среди первых просто бросаются в глаза небольшие размеры, вес и цена при сохранении основной функциональности. Многие видят преимуществом то, что комплектуются они любимой Windows XP (а не громоздкой Vista) или Linux, у которого тоже есть поклонники. Недостатки – это прежде всего малый размер экрана, из-за чего во время веб-серфинга постоянно прокручиваешь страницы. Во-вторых, как правило, малый ресурс заряда батареи, порядка двух часов. Нетбуки отлично подходят тем, кто пользуется в дороге Интернетом (в том числе общается в соцсетях и мессенджерах) и пишет тексты. Главное – привыкнуть к усеченной клавиатуре. У меня – Lenovo S9, отличный аппарат по соотношению цена-качество. Недостатки все те же: слабая батарея, нет Bluetooth. Зато процессор Atom 1.7 ГГц, оперативка 1 Гб, жесткий диск 120 Гб".



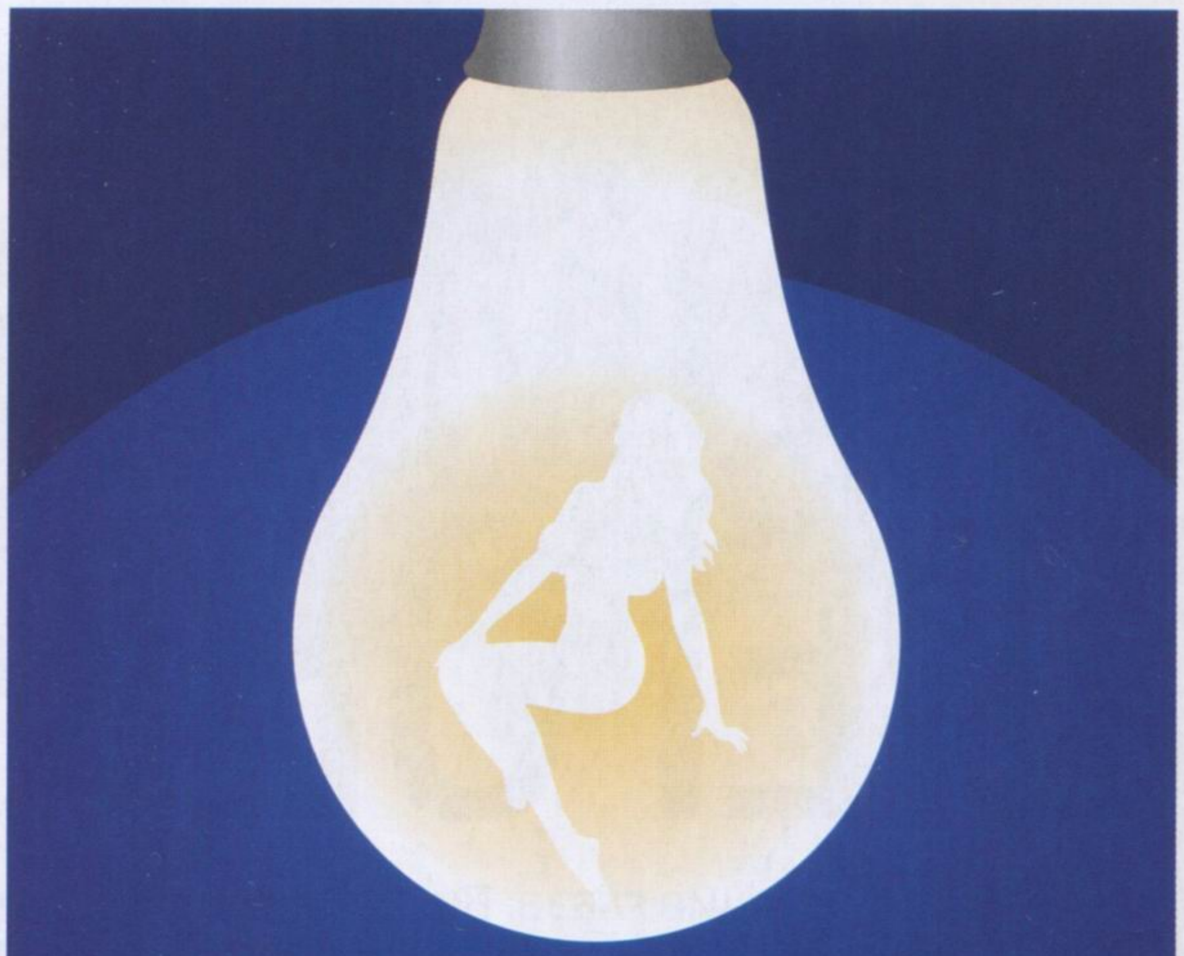
Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

Если EXTRA тебе мало, вот еще 6 любопытных фактов

40 г СЫРА КАМАМБЕР СОДЕРЖАТ 20% ДНЕВНОЙ НОРМЫ КАЛЬЦИЯ.

10 МИНУТ ПРОСЛУШИВАНИЯ ЛЮБИМОЙ МУЗЫКИ НЕ ТОЛЬКО ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАТ НАСТРОЕНИЕ, НО И ПОДПИТАЮТ УСТАВШИЙ МОЗГ.



ПРИГЛУШЕННЫЙ СВЕТ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ЗАПОЛУЧИТЬ ДЕВУШКУ ТВОЕЙ МЕЧТЫ. ПРИ СЛАБОМ ОСВЕЩЕНИИ ЗРАЧКИ РАСШИРЯТСЯ – И ТЫ СТАНЕШЬ ДЛЯ НЕЕ БОЛЕЕ СЕКСУАЛЬНО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ.

60 СЕКУНД НУЖНО ОТДЫХАТЬ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО СТИМУЛИРОВАТЬ ВЫРАБОТКУ СОБСТВЕННОГО ГОРМОНА РОСТА.

У вспыльчивых риск развития инфаркта и инсульта повышается на 44% по сравнению с уравновешенными людьми.

Впервые термин “нетбук” был введен в обращение в 1999 г. компанией PSION, однако предлагаемое устройство оказалось неудобным и дорогим, почему и не прижилось. Вновь термин стал употребляться в 2007-м, после появления на рынке ASUS Eee PC.

Epidem.ru Journal-plaza.net

С ЛЭНСОМ НАПЕРЕГОНКИ

Лэнс Армстронг смотрел на меня, вытаращив глаза. Вид у него был совершенно обалдевший. “Но ты ведь... Как же ты...” – тут он сделал глубокий вдох, чтобы успокоиться, и наконец выдавил: “Ты что, с ума сошел?”

ТЕКСТ: КРИСТОФЕР МАКДУГАЛЛ, ФОТО: ART STREIBER

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДОСЬЕ ЛЭНСА АРМСТРОНГА

1971

Родился 18 сентября 1971-го в Далласе, Техас.

1989, 1990

Стал чемпионом США по триатлону.

1993

Выиграл Чемпионат мира.

1996

Врачи диагностировали у него рак яичек, метастазы в области легких и две опухоли мозга.

1997

После курса лечения возобновил тренировки.

1999-2005

Семь раз подряд стал победителем велогонки "Тур де Франс".

Epidem.ru Journal-plaza.net

“ПОЧЕМУ ЭТО ВДРУГ?” — СПРОСИЛ Я. С МОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, ДЕЛО БЫЛО СОВЕРШЕННО ЯСНЫМ. Я ПАКУЮ 10 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ В СУМКУ И ПРЯЧУ ЕЕ В КОНЦЕ 10-КИЛОМЕТРОВОГО МАРШРУТА. ЗАТЕМ МЫ С ЛЭНСОМ НАПЕРЕГОНКИ БЕЖИМ ПО ЭТОЙ ТРАССЕ, И КТО ПЕРВЫМ ДОБЕЖИТ ДО ФИНИША — НЕВАЖНО, Я ИЛИ ЛЭНС, — ТОТ СУМКУ И ЗАБИРАЕТ. ВСЕ, ЧТО ЛЭНСУ НАДО СДЕЛАТЬ, — ЭТО ОПЕРЕДИТЬ МЕНЯ ВСЕГО ЛИШЬ НА ШАГ, И ФОНДЫ ЕГО КАМПАНИИ ПО БОРЬБЕ С РАКОМ ПОПОЛНЯТСЯ НА ДЕСЯТЬ ШТУК. КАК ДЛЯ 40-МИНУТНОЙ ПРОБЕЖКИ СУММА ВПОЛНЕ ПРИЛИЧНАЯ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Я **Б ЕМУ ДАЖЕ МАРШРУТ** позволил выбрать, несмотря на то что у него и так преимущество по всем пунктам — он моложе меня на 10 лет, легче на 20 килограммов и бегает марафон на час быстрей, чем я. Я уже молчу о том, что лактатный порог Лэнса Армстронга и отношение его силы к его весу являются одними из самых высоких в мире.

"Нет, ты точно сумасшедший!" — повторил Лэнс.

Собственно, меня не особо интересовало, насколько быстро Лэнс может бегать. Скорее мне было интересно научиться чему-либо у человека с непревзойденным духом соперничества, всегда готового бросить вызов — или же вызов принять. Казалось бы, что еще нужно доказывать парню, семь раз подряд выигравшему самую изматывающую велогонку мира — "Тур де Франс"? И тем не менее он не устает искать себе новые препятствия и преодолевать их. Например, когда его бывшая жена Кристин стала колумнисткой, специализирующейся на беге, Лэнс повадился бегать марафоны. Стоило его бывшему сопернику Флойду Лэндису, лишенному титула победителя "Тур де Франс" за употребление допинга, принять участие в 100-километровой гонке на маунтинбайках — на следующий год Лэнс стоял на старте этих же соревнований.

Но сейчас у Лэнса цель более важная, чем желтая майка лидера. Он ведет борьбу с соперником, который опасней всех его конкурентов по велоспорту, вместе взятых, — и как всегда делает это успешно. За три года, прошедшие с тех пор, как Лэнс Армстронг ушел из профессионального велоспорта, его фонд по борьбе с раком превратился из крошечной конторки с всего лишь четырьмя сотрудниками в мощную машину по сбору средств, чей оборот исчисляется миллионами, к тому же имеющую достаточный вес в политике. В тот момент, когда я на заднем дворе его дома подговаривал Лэнса пробежаться со мной за десять тысяч долларов, один из его сотрудников как раз разъяснял по телефону австралийскому послу в США, что, если они хотят видеть Лэнса Армстронга среди участников велогонки Tour Down Under, проводимой в Австралии, им стоит серьезно задуматься насчет поддержки его антираковой инициативы — как-никак появление Армстронга на гонке позволит собрать минимум 15 миллионов долларов от различных телеканалов за право трансляции этого выдающегося события.

При чем тут Австралия? Да при том, что Лэнс взялся за рак очень серьезно и решил не ограничивать свои усилия по борьбе с этой напастью кампанией против отдельно взятого вида рака в отдельно взятой стране — он решил взвалить на себя почти фантастическую миссию бороться со всеми видами рака во всем мире.

Так что же им движет — неуемное эго или добрый гений, невидимый постороннему глазу тонкий механизм, позволяющий претворять его инстинкты хищника в победоносные решения? Лучшего способа выяснить это, чем подбить его на бег наперегонки со мной, я не придумал. Правда, тренеры Лэнса забраковали эту идею задолго до того, как я прилетел в Техас, — они

"ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ДОКАЗЫВАТЬ ПАРНЮ, СЕМЬ РАЗ ПОДРЯД ВЫИГРАВШЕМУ "ТУР ДЕ ФРАНС"?"

ТРЕНИРУЙСЯ, КАК ЛЭНС

НЕВАЖНО, БЕГАЕШЬ ТЫ ИЛИ ЕЗДИШЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ – ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ УВЕЛИЧИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ КРЕЙСЕРСКУЮ СКОРОСТЬ

Наибольшим вкладом Лэнса Армстронга в развитие видов спорта, ориентированных на выносливость, стало построение системы тренировок вокруг лактатного порога – наивысшей интенсивности нагрузок, при которой мышцы способны перерабатывать молочную кислоту сразу же после того, как она выделилась. Знать его значение очень важно, потому что как только молочная кислота начнет накапливаться в организме, твои показатели начнут снижаться. "Если ты не определишь свой лактатный порог, ты всегда будешь бежать слишком быстро в дни легких тренировок и слишком медленно – в тяжелые", – говорит Кен Мирке, спортивный врач и тренер, воспитавший 6 чемпионов мира по триатлону.

Чтобы определить лактатный порог, нужно узнать максимальную скорость, с которой ты можешь пробежать или проехать всю дистанцию до финиша. (Для тех, кто находится в действительно отличной форме, Мирке рекомендует 75-минутный тест; если ты к ним не относишься, тебе достаточно пробежать максимальную дистанцию, которая позволит тебе прийти к финишу сильным, а не вымотанным до крайности).

Выяснил, на что ты способен? Теперь можно улучшать свои показатели. Для этого комбинируй долгие равномерные пробежки на скорости чуть ниже лактатного порога с отрезками на скорости, чуть превышающей лактатный порог. Таким образом большая часть тренировки будет проходить на скорости, чуть превышающей твою среднюю. Сам не заметишь, как станешь бегать быстрее и дольше.

Epidem.ru Journal-plaza.net

сказали, что до окончания велогонки Лэнс не может подвергать ноги опасности. Но сейчас их тут не было — мы были вдвоем, и на дворе стоял солнечный осенний день. "Отличный день для пробежки", — как бы невзначай вставил я. Лэнс как раз был в шортах, а мои беговые кроссовки ждали своего часа в багажнике автомобиля.

Лэнс рассмеялся, резко, отрывисто. "Тебе никогда не выиграть этой ставки".

"Ты уверен? На пересеченной местности я далеко не подарок".

Он помолчал мгновение, затем спросил: "Как быстро ты бегаешь?" И тут я получил отличный урок, как надо вводить противника в замешательство еще до того, как ты вступишь с ним в схватку.

МОЛЧАНИЕ – ЗОЛОТО

Свою ошибку я осознал слишком поздно... Итак, на все мои предложения пробежаться Лэнс отвечал вопросами про мою скорость. Вполне естественно, через некоторое время я и сам стал задавать себе этот вопрос. Когда же Лэнс счел нужным выдать мне некоторую информацию по своей скорости, он рассказал самоуничижительную, на первый взгляд, историю, как он облажался в одном из 10-километровых пробегов.

"Я тренировался изо всех сил, даже вес сбросил. И вот, полный уверенности в отличном результате, я являюсь на старт. А температура-то, оказывается, 37 по Цельсию, плюс стопроцентная влажность, и бежать надо по сильно пересеченной местности..." В общем, он изо всех сил старался пробежать дистанцию хотя бы за 33 минуты, а в итоге еле-еле пробежал за... 35.

Когда цифры слегка улеглись в моей голове, я понял, что он только что запугал меня, как первоклашку, — между делом дал понять, что при неблагоприятных условиях он смог пробежать 10 километров за весьма неплохое время.

Как позднее сказал мне Джон Кориот, старый друг Лэнса и чемпион США по велоспорту, он давно усвоил от Армстронга, что лучший способ напугать соперника — это сидеть тихо, не высовываться и в нужный момент показать, что его положение гораздо хуже, чем он считал.

Epidem.ru Journal-plaza.net

от советов тех, в чьих советах Лэнс не нуждается.

"Наверное, в мире есть около дюжины человек, которым я доверяю на 100%", — говорит Лэнс. — Этим людям я бы доверил свою жизнь. Это избавляет меня от многих проблем. Когда идешь на войну, важно знать, кто идет с тобой. А большего человеку знать не дано".

Когда Лэнс обдумывал свое решение вернуться в велоспорт, первым делом он обратился за советом к матери. Затем — к Дугу Ульману, человеку, трижды победившему рак и несмотря на свой достаточно молодой возраст (31 год) занимающему должность президента Фонда Лэнса Армстронга. "Лэнс спросил: "Как ты думаешь, если я опять буду участвовать в велогонках, это поможет нашему фонду?" Я ответил: "Естественно! Рак убивает больше людей, чем СПИД, туберкулез и малярия, вместе взятые, но об этом мало кто знает и еще меньше людей об этом говорит. Если мы сможем привлечь внимание к этой проблеме на высшем уровне и убедить мировых лидеров сделать это направление приоритетным, возможно, это будет твоим главным достижением в жизни".

Ну а что бы произошло, если бы мама и Ульман сказали Лэнсу, что возвращение в большой спорт было бы ошибкой? Как говорит сам Лэнс: "Конечно, они не всегда одобряют мои начинания. Если они не согласны, мы спорим. Возможно, один раз из тысячи им даже удастся убедить меня изменить решение".

"Посеять в человеке сомнение в его силах очень просто, достаточно просто держать рот на замке и не давать сопернику никакой информации о себе, — объяснил Кориот. — Ты думаешь, что Лэнс отличный парень — до тех пор пока он не вымотает тебя до крайней степени и не заставит страдать. Тогда очарование проходит, но уже слишком поздно".

МАМУ НАДО СЛУШАТЬ!

Задолго до того как Лэнс выиграл свою первую гонку, он начал создавать вокруг себя тесный круг друзей, которые окружают его и по сей день. Они — не свита при короле, они его система контроля собственного эго, это люди, которые уравновешивают его неуемные порывы и говорят вещи, которые он не хочет слышать. Заодно они служат надежной изоляцией

"КОГДА ИДЕШЬ НА ВОЙНУ, ВАЖНО ЗНАТЬ, КТО ИДЕТ С ТОБОЙ. А БОЛЬШЕГО ЧЕЛОВЕКУ ЗНАТЬ НЕ ДАНО"

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР

Как только решение о возвращении в большой спорт было принято, перед Лэнсом выросла серьезная дилемма. Его близкий друг и одновременно бывший главный тренер Йохан Бруйнел в тот момент занимался командой "Астана" *(название команды недаром созвучно с названием казахской столицы, ее спонсором является группа казахских государственных промышленных компаний; кстати, за эту команду выступает наш земляк Ярослав Попович. — Прим. ред.)*. Проблема была в том, что за "Астану" ездил Альберто Контадор, победитель "Тур де Франс" 2007 года и, по определению самого Армстронга, "возможно, лучший велогонщик мира в трехнедельных гонках". Пойди Лэнс в любую другую

Epidem.ru Journal-plaza.net

команду — он безоговорочно был бы в ней гонщиком номер один. Но в случае сотрудничества с Бруйнелом Лэнс рисковал впервые в жизни быть отодвинутым на второй план. Итак, что же выбрал Армстронг? Конечно же, Бруйнела.

"Йохан — мой друг, и для меня совершенно невозможно соревноваться против него или мешать ему каким-либо образом", — вот как он это объясняет.

Я не мог не спросить, не идет ли верность дружбе вразрез с его жизненно важными интересами.

"В данном случае они сходятся в одной точке. С точки зрения нашей верности друг другу гораздо более интересен тот факт, что я больше не являюсь единственным и непревзойденным кандидатом на победу. Но я честный человек. Если найдется кто-то сильнее меня — я это признаю. Для меня гораздо важнее выйти из такой ситуации с честью, а не требовать то, что мне не принадлежит".

"То есть, если понадобится, ты готов уступить Контадору первое место в команде?" — спросил я, не очень-то рассчитывая на ответ. "Однозначно", — заверил Лэнс.

Таким образом, мы приходим к одной из загадок современного спорта: как Лэнс Армстронг одержал семь побед подряд в "Тур де Франс"? Его пытались обвинить в использовании допинга. Но если он достиг таких результатов нечестным путем, это означает, что за все годы своей карьеры он никогда не ошибался в людях: ни разу не доверился неверному другу, ни разу не нанял неподходящего помощника и даже шприцы от допинга выбрасывали абсолютно надежные люди. Он никогда не доверился не той девушке и ни разу не задал лишнего вопроса не тому врачу. Только один раз, в 1999 году, его анализы показали позитивный результат на допинг — но их не приняли во внимание, признав методику тестирования ненадежной. В любом случае, с поличным его никто и никогда не поймал.

Конечно, мы не можем узнать, принимал ли Лэнс когда-нибудь препараты, улучшающие спортивные показатели. Но тот факт, что никто из близких ему людей никогда не пытался заработать на спекуляциях вокруг этого вопроса, совершенно бесспорно подтверждает одно: Армстронг никогда не ошибался в людях и его верность друзьям абсолютно взаимна.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВСЕ ХОДЫ ЗАПИСАНЫ, КАЖДЫЙ ШАГ ПРОСЧИТАН

"Раньше, — говорит Лэнс, — люди тренировались как придется, по наитию". Если они чувствовали себя хорошо — они вкалывали на тренировках до упаду, а если вдруг им казалось, что у них плохое самочувствие, — они могли вообще забить на тренировку. При этом никто не мог толком сказать, чем хорошие дни отличаются от плохих.

"А сейчас информации навалом, пульс, давление и уровень молочной кислоты можно измерить с помощью одного-единственного прибора". Эти волшебные цифры не только подсказывают Лэнсу, насколько он выкладывается на тренировках, они еще и показывают, когда он находится на пике формы и может показать наилучший результат на соревнованиях. "Именно так я определил, что готов выиграть "Тур де Франс". Если утром я становлюсь на весы и они показывают определенный вес, а потом вечерний тест на мощность показывает то, что я ожидаю увидеть, — все, у соперников нет шансов".

Цифры хороши не только тем, что они не лгут, — еще их можно записывать и сравнивать показатели. Посреди гонки, когда ноги, кажется, начнут кричать от боли, а в голове кто-то коварно зашепчет на ухо: "Парень, опомнись, второе место — это тоже неплохо"', — цифры не изменят своих значений и, если ты знаешь, что ты в отличной форме, это поддержит тебя в трудную минуту. Неудивительно, что, когда Лэнс решил вернуться в большой спорт, он первым делом взялся за свои измерения.

Когда Лэнс привлек Джона Кориота к организации первой стокилометровой гонки Ride for the Roses, целью которой был сбор средств на борьбу с раком, тот решил навести справки по аналогичному мероприятию — техасской гонке Hotter'n Hell 100. То ли ему попались неправильные данные, то ли он их неправильно прочел, но Кориот был уверен, что каждый раз двое из участников этой гонки не доживают до финиша (на самом деле двое участников Hotter'n Hell погибли за всю историю ее проведения). Перепуганный Кориот позвонил Амстронгу, чтобы прояснить ситуацию, и между ними состоялся такой диалог:

— Чувак, ты знаешь, что в этой гонке каждый год загибается двое парней?

— Чувак, от рака каждый год умирает семь миллионов. Так что расслабься.

Что ни говори, а в арифметике Лэнс силен...

ЕСЛИ БЫ Я БОЛЕЕ тщательно подошел к сбору информации, может, и не попал бы впросак...

Перед тем как заявиться домой к Лэнсу Армстронгу и вызвать его на пробежку, я прочел все о том, как он сейчас тренируется. Я знал, что перед возвращением в велоспорт Лэнс сосредоточился на том, чтобы пробежать Чикагский марафон менее чем за 2:30. Логика у меня была железная: марафон — это шоссе, беги себе да и все. Значит, бег по пересеченной местности, без дорог — слабое место Лэнса. Достаточно вытащить его в лес — и у меня появится шанс обогнать его. Приблизительно так я рассуждал, пока не выяснилось, чем на самом деле Лэнс занимался все лето. Тренер, нанятый им для подготовки к возвращению, оказался адептом тренировки мышц кора, подъема тяжестей, горного велосипеда — и бега по пересеченной местности...

К счастью для меня и моего кошелька, Лэнс прислушался к рекомендациям тренера и отказался бежать до завершения велосезона. Но он сделал мне контрпредложение: "Мы можем побегать в любое время после окончания "Тура". Дай мне только месяц потренироваться".

"Не пойдет, — ответил я. — Сейчас — или никогда. Побежали, и ты увидишь, как я помашу тебе кроссовками из-за финишной черты".

Лэнс даже не стал меня обламывать. Он просто рассмеялся своим низким смехом и сказал: "Ну, удачи!" ■

"Я — ЧЕСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК. ЕСЛИ НАЙДЕТСЯ КТО-ТО СИЛЬНЕЕ МЕНЯ — Я ЭТО ПРИЗНАЮ"

ШАХМАТЫ ВМЕСТО ШАШЕК

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Победа в "Тур де Франс" невозможна без множества поражений. Это 23-дневная гонка, разбитая на 21 этап. В один из годов Лэнс выиграл "Тур де Франс", победив всего лишь в одном этапе, а это означает, что ему пришлось изрядно наглотаться пыли с колес едущих впереди соперников, чтобы в конце концов утереть им нос и показать, что он лучший.

Джон Кориот описывает это в образах из более спокойных видов спорта: "Я всегда говорю, что это больше похоже на шахматы, чем на шашки. Стоит выложиться слишком рано — и все, считай, ты спекся. Я участвую в гонках 12 лет, и только в течение последних двух лет я действительно осознал эту простую истину. А Лэнс еще давно вычислил, что в любой гонке у него есть всего лишь один час на суперагрессивную езду, поэтому остальное время он уделяет построению правильной стратегии". У них даже есть любимый анекдот на эту тему: на вершине холма стоят два быка, а в долине пасется стадо коров. Один бык мчится вниз во весь опор, чтобы первым покрыть корову, а второй идет вниз не спеша — он экономит силы, чтобы покрыть всех остальных коров. "Когда я прихожу к финишу вторым или где-то около того, Лэнс всегда пишет мне: "Тебя хватило только на одну корову, чувак", — смеется Кориот.

В отношении своей антираковой кампании Livestrong Лэнс Армстронг не изменяет своей спортивной стратегии: "Перед нами длинный путь и огромный объем работы, и иногда бывают дни, когда я думаю: "Парень, на что ты замахнулся?!" Но я знаю, ради чего я это делаю, и это дает мне силы продолжать".

Epidem.ru Journal-plaza.net

САМЫЕ СИЛЬНЫЕ МУЖИКИ

С ТЕХ ПОР КАК К ГЛАВНЫМ ВОПРОСАМ “ЧТО ДЕЛАТЬ?” И “КТО ВИНОВАТ?” ПРИБАВИЛСЯ САКРАМЕНТАЛЬНЫЙ “В ЧЕМ СИЛА, БРАТ?”, МНОГИЕ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ ПИЩИ И ВПАЛИ В УНЫНИЕ. МЫ РЕШИЛИ ПРОЯСНИТЬ СИТУАЦИЮ: НАШЛИ СРЕДИ НЫНЕ ЖИВУЩИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МУЖСКОГО ПОЛА 10 САМЫХ МОЩНЫХ И УЗНАЛИ, КАК ОНИ ДОШЛИ ДО ВЕРШИНЫ ТАКОЙ.

АВТОР: АНТОН ИВАНОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 11 марта 1985 года
- **Рост:** 192 см
- **Вес:** 155 кг
- **В чем сила?** В послушании. Встают сумотори на рассвете и с перерывами на еду и сон тренируются до вечера, стирая в кровь ступни.

ХАКУХО
САМЫЙ СИЛЬНЫЙ СУМОТОРИ

Если ты считаешь Монголию родиной великих чемпионов, ты явно японец. В Стране восходящего солнца вот уже почти 10 лет монгольские сумоисты не дают прохода местным спортсменам. Последнее время особо усердствует в этом деле Хакухо.

По легенде, первым поединком сумо стал бой бога Такамикадзути с богом варваров, в котором японский всевышний завоевал право жить на Японских островах. Спустя много лет варвары, похоже, взяли реванш.

До 1964 года сумо было продуктом исключительно внутреннего японского потребления. Первым нарушил монополию и открыл двери для иностранцев Джессе Кухаулуа с Гавайских островов. Желающих оказалось так много, что перепуганные японцы даже обсуждали идею введения квот для "легионеров". Однако нахлынувшая на острова волна талантливых потомков Чингисхана смела сопротивление консерваторов. Сегодня лишь двое действующих сумотори носят высший титул йокодзуна и оба они — монголы: Асасерю и Хакухо.

Хакухо — сын монгольского борца, серебряного призера Олимпиады в Мехико — в детстве никаких сумоистских талантов не проявлял. Мальчик еще 8 лет назад пробегал стометровку за 11,3 сек., весил 60 кг и носил имя Дававаджаргал Мунхбат.

Все изменилось в 2000 году, когда по просьбе отца парнишку включили в группу детей из Монголии, отправлявшихся на смотр в японские школы сумо. Поездка почти провалилась — в обучение взяли всех, кроме Мунхбата. Лишь вечером накануне отъезда сэнсэя одной из школ заочно уговорили взять отпрыска монгольского чемпиона. Приехав за своим новым подопечным и увидев тощего паренька, учитель заметно помрачнел. Но слово не нарушил.

Молодой борец в школе сумо — самое бесправное существо на планете, понять которое может только армейский "дух". Но Мунхбата не сломила дедовщина — как любой здравомыслящий эмигрант, он работал за троих. За пять лет прибавил в весе 38 кг и пробился в элитную категорию дзюре. Следом — только победы. Сегодня новоиспеченный Хакухо ("Белый феникс") — "великий чемпион" (йокодзуна), обладатель зарплаты $22 500 в месяц и 9 Императорских кубков (15-дневные соревнования проходят 6 раз в год). А надо учесть, что каждый Кубок — это $90 000 и призы от спонсоров, включая тонны риса и бензина, драгоценности и машины.

ТРИ ПРИХЛОПА, ДВА ПРИТОПА

Если ты хочешь устроить с другом поединок по правилам сумо, прежде чем толкаться, придется исполнить ритуал:

1. Демонстративно прополоскать рот, чтобы прогнать дурные мысли.
2. Рассыпать по дохё соль, чтобы показать чистоту своих намерений (а заодно и обеспечить легкую антибактериальную обработку ссадины, которую получишь во время падения).
3. Хлопнуть в ладоши, чтобы обратить на себя внимание богов.
4. Вытянуть руки в стороны ладонями вверх, чтобы дать понять — ты порвешь его голыми руками.
5. По очереди высоко поднять и затем шумно обрушить вниз ноги, чтобы изгнать злых духов.

Epidem.ru Journal-plaza.net

РОННИ КОУЛМЕН

САМЫЙ "СИЛЬНЫЙ" БОДИБИЛДЕР

Ронни — восьмикратный обладатель титула Мистер Олимпия. Писать о нем в целом как-то несправедливо: человек столько времени потратил на развитие каждой мышцы, что превратился в сборник культуристических шедевров. Остановимся на некоторых из них.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 13 мая 1964 года
- **Рост:** 177 см
- **Вес:** 138 кг
- **В чем сила?** Гены и упорство. В 12 лет к Ронни на баскетбольной площадке подходили с вопросом, как он накачал такие мышцы, сам же он в то время еще вообще ни разу не был в зале — мышцы росли сами. Из любопытства Коулмен пошел в качалку и следующие 32 года оттуда почти не вылезал.

Несмотря на то, что вес Ронни в межсезонье и в период соревнований отличается примерно на 10 кг, в среднем его прославленное тело давит на Землю 138 кг. Мы вычислили примерный вес разных частей тела Ронни и пришли к сенсационному выводу: буквально каждое движение Коулмена — серьезное физическое упражнение. С волнением и нетерпением спешим поведать тебе об этих никому не известных тренировках чемпиона.

1 ЧИСТКА ЗУБОВ

Так как Ронни — перфекционист, своей улыбке он уделяет большое внимание, чистя зубы согласно рекомендациям врачей, то есть обрабатывая не все зубы сразу, а попарно, совершая по 10 движений щеткой по передней и задней сторонам. Всего выходит 320 движений, в которых участвуют плечо, предплечье и кисть. В случае с Коулменом рука в сборе весит где-то 12 кг, так что на завтрак он выходит уже разогретый.

2 ЗАТРАК

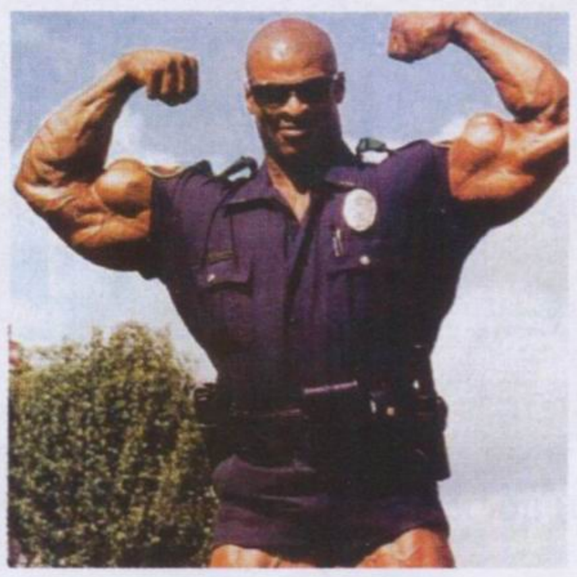
Утро Ронни — это 500 г овсяной каши и 670 г легкого фруктового йогурта. При условии, что Коулмен использует снаряд под названием "столовая ложка", для переноса вышеперечисленной еды в рот потребуются 46 подъемов все той же 12-килограммовой руки.

3 ПУТЬ К МАШИНЕ

Ронни встает (подъем 138 кг из положения сидя) и начинает последовательно делать шаги правой и левой ногами, каждая из которых весит 28 кг. Даже за рулем Ронни не остается без нагрузки: он нажимает на педали килограммовыми ступнями и крутит руль, делая упражнения на скручивание для четырехкилограммовых предплечий.

4 РАБОТА

В следующем году исполнится 20 лет с первого турнира, на котором выступил Ронни, но он никогда не бросал свою основную работу — патрулирование улиц Арлингтона. Полицейская служба Ронни очень подходит к нашей сегодняшней тренировке, ведь она тоже "на первый взгляд как будто не видна". Так, со стороны может показаться, что Ронни просто кивает коллеге, на самом же деле он опускает и поднимает свою голову (5 кг), подкачивая попутно мышцы шеи.



5 СПОРТЗАЛ

Ронни ходит не в гламурный фитнес-центр, а в брутальную качалку Metroflex с облезлыми стенами, ржавыми штангами и пылью по углам. Говорит, привык, да и люди ему там нравятся. Тех же, кто считает, что это не место для чемпиона, он посылает в задницу (в случае с Ронни это внушительная часть тела весом 15 кг). Именно ее он отрывает от стула и тащит в тренажерный зал по 5 раз в неделю в межсезонье и по 6 раз, когда на носу турнир.

6 ЛЮБОВЬ

В одном из текстов о Ронни автор начал рассказ о тренировке спортсмена словами: "И Коулмен взялся за грудь". К счастью, делает он это не только в качалке. Жена Коулмена Кристина тоже занимается бодибилдингом, и их романтическая встреча произошла в столице любви — Париже, куда будущие супруги прилетели полюбоваться на выставку спортинвентаря.

ФОТО: AP, RUSSIAN LOOK, PHOTAS

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЛАДИМИР КЛИЧКО

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ БОКСЕР

К нам в руки попал список пациентов Доктора Стилхаммера (именно так прозвали Владимира фанаты). В настоящее время в нем 53 человека, и 50 из них Железный Молот прописал постельный режим. К тому же сегодня он самый титулованный супертяж на планете: два из трех наиболее почитаемых боксерских поясов – WBO и IBF – находятся у Владимира Кличко.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 25 марта 1976 года
- **Рост:** 200 см
- **Вес:** 110 кг
- **В чем сила?** Сила Кличко в том, что их два. Братья держатся вместе и всегда готовы заступиться друг за друга. Так, например, когда недавно английский Men's Health опубликовал фотографию британского боксера Дэвида Хэя с оторванной головой Владимира Кличко в руках, Виталий тут же пообещал наказать обидчика. К счастью, имелся в виду Хэй, а не дизайнер из английской редакции нашего журнала.

50 ПОБЕД И 3 ПОРАЖЕНИЯ ВЛАДИМИРА КЛИЧКО

1996

1. **Фабиан Меза** (KO*, 1 раунд)
2. **Эксум Спейг** (TKO**, 2 раунд)
3. **Билл Корриган** (KO, 1 раунд)

1997

4. **Трой Вайда** (TKO, 2 раунд)
5. **Карлос Монро** (дисквалификация соперника в 6 раунде)
6. **Марк Янг** (TKO, 2 раунд)
7. **Марк Энтони Уиллс** (KO, 1 раунд)
8. **Пол Эшли** (KO, 2 раунд)
9. **Сальвадор Масиель** (KO, 1 раунд)
10. **Джильберт Уильямсон** (TKO, 3 раунд)
11. **Бико Ботовамунге** (TKO, 5 раунд)
12. **Джеймс Притчард** (TKO, 3 раунд)
13. **Маркос Гонсалес** (KO, 2 раунд)
14. **Джерри Холстед** (TKO, 2 раунд)
15. **Ладислав Хусарик** (TKO, 3 раунд)
16. **Деррик Лемпкинс** (TKO, 1 раунд)

1998

17. **Мартин Макинтайр** (KO, 3 раунд)
18. **Эверетт Мартин** (победа по решению судий, 8 раунд)
19. **Коди Кох** (KO, 4 раунд)
20. **Нейджи Шахид** (KO, 1 раунд)
21. **Карлос Монро** (TKO, 6 раунд)
22. **Стив Пеннелл** (KO, 2 раунд)
23. **Эли Диксон** (KO, 3 раунд)
24. **Доннел Вингфилд** (KO, 1 раунд)
25. **Росс Пьюритти** (первое поражение Кличко – TKO, 11 раунд)

1999

26. **Зоран Вуджечич** (KO, 1 раунд)
27. **Эверетт Мартин** (TKO, 8 раунд)
28. **Тони ля Росса** (KO, 1 раунд)
29. **Джозеф Чингангу** (TKO, 5 раунд)
30. **Аксель Шульц** (TKO, 8 раунд)
31. **Фил Джексон** (KO, 2 раунд)
32. **Лайош Ерош** (KO, 2 раунд)

2000

33. **Паеа Волфграмм** (KO, 1 раунд)
34. **Дэвид Бостис** (TKO, 2 раунд)
35. **Монти Барретт** (TKO, 7 раунд)
36. **Крис Бёрд** (победа по решению судий, 12 раунд)

2001

37. **Деррик Джефферсон** (TKO, 2 раунд)
38. **Чарльз Шаффорд** (TKO, 6 раунд)

2002

39. **Френсис Бота** (TKO, 8 раунд)
40. **Рей Мерсер** (TKO, 6 раунд)
41. **Джамиль Маклайн** (TKO, 10 раунд)

2003

42. **Корри Сандерс** (второе поражение Кличко – TKO, 2 раунд)
43. **Фабио Эдуардо Моли** (KO, 1 раунд)
44. **Дэннелл Николсон** (TKO, 4 раунд)

2004

45. **Леймон Брюстер** (третье поражение Кличко – TKO, 5 раунд)
46. **Даваррул Уильямсон** (победа по решению судий, 5 раунд)

2005

47. **Элисьео Кастильо** (TKO, 4 раунд)
48. **Сэмюэль Питер** (победа по решению судий, 12 раунд)

2006

49. **Крис Бёрд** (TKO, 7 раунд)
50. **Калвин Брок** (TKO, 7 раунд)

2007

51. **Рей Остин** (TKO, 2 раунд)
52. **Леймон Брюстер** (TKO, 6 раунд)

2008

53. **Султан Ибрагимов** (победа по решению судий, 12 раунд)

2009

54. **Александр Поветкин...** ?

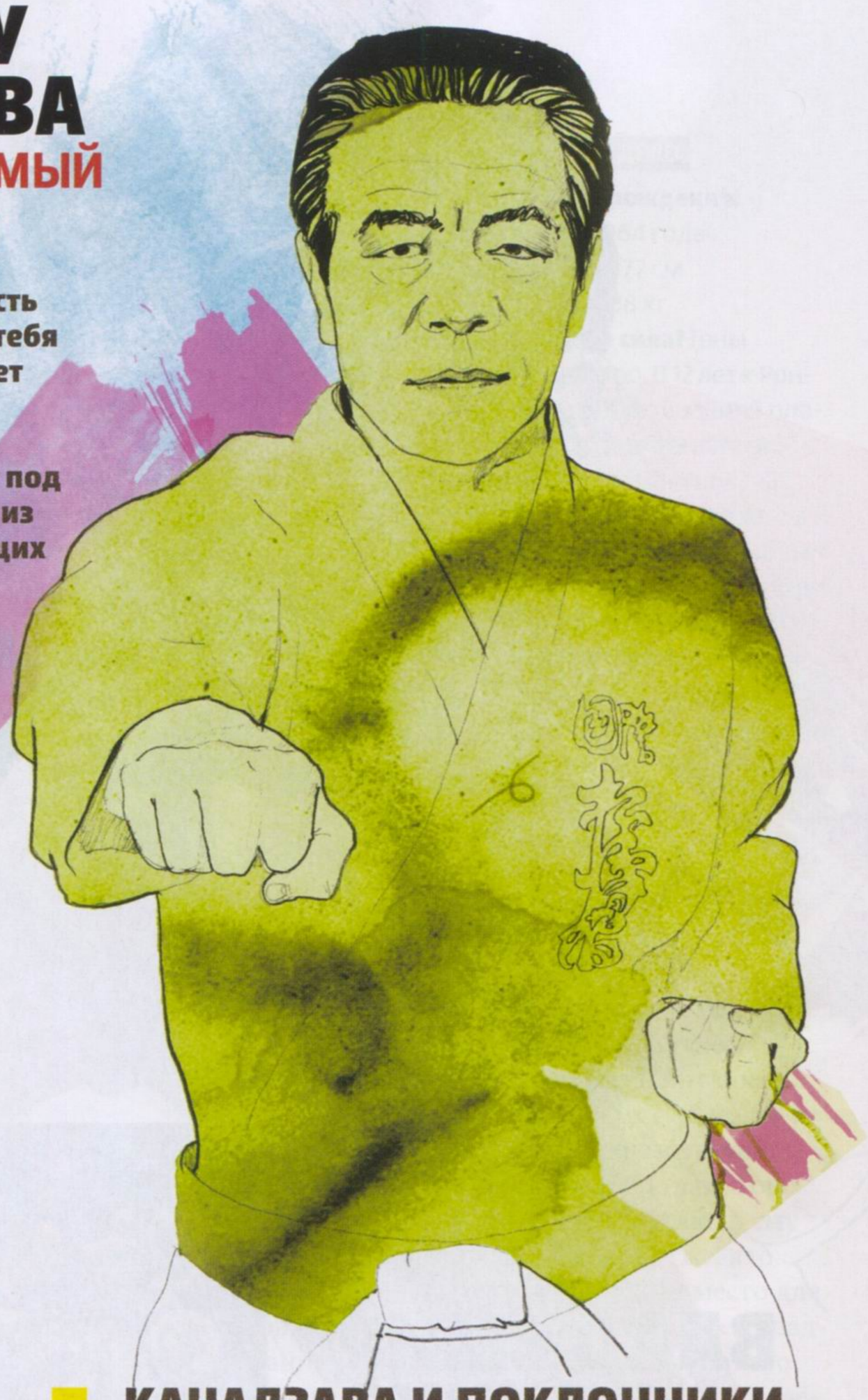
* KO – нокаут
** TKO – технический нокаут

Epidem.ru Journal-plaza.net

ХИРОКАЗУ КАНАДЗАВА

САМЫЙ УВАЖАЕМЫЙ КАРАТИСТ

Детская обида и готовность работать может сделать тебя великим. А карате сделает тебя долгоиграющим. Канадзава Хироказу уже 77 лет, но никто не ставит под сомнение, что он — один из величайших ныне живущих мастеров карате.



Канадзава родился в семье рыбака с острова Хонсю и первые 11 лет ничем не отличался от остальных мальчишек. Ну, разве что был очень гордым. Как-то раз он победил в уличной драке одноклассника, но победа оказалась пирровой. Подзатыльник от отца противника, 100-килограммового борца сумо, отправил мальчишку в нокаут. На долгие годы в голове мальчика поселился шум. “То ухо, по которому он ударил, до сих пор плохо слышит, а тогда у меня даже упала успеваемость в школе, — рассказывает Канадзава в интервью Men’s Health. — После удара я упал в грязь, хотел встать и ответить, но сдержался — понял, что если он еще раз ударит, то на этом все и закончится”.

Отныне вся жизнь мальчика была подчинена одной цели — отомстить. Хироказу просит отца купить мешок и, наполнив его песком, ежедневно отрабатывает удары по этой “груше”. Каждое утро перед школой он совершает пробежки в горах и у моря, которые чередует с подтягиваниями на ветках деревьев и другими упражнениями. Чтобы развить силу, он начинает играть в регби; пять дней в неделю занимается дзюдо и боксом. Надо полагать, месть удалась? “Перед окончанием школы я обрел уже такую уверенность в себе, что мне нечего было делать с обидчиком, — пожимает плечами Канадзава. — Я простил его, и через два года он умер. А если бы не простил — он до сих пор жил бы у меня в голове. Я занимался собой”.

Хироказу едет в Токио. Он поступает в самую известную школу карате при университете Такусёку и уже в 1957 году побеждает на Первом чемпионате Японии по карате, чему не помешала даже сломанная в бою рука. Сегодня Канадзава — живая легенда, основатель Международной федерации шотокан карате (SKIF). У него более 5 млн последователей в 107 странах и репутация мастера с эталонной техникой. Спокойный и рассудительный, он проводит семинары и пишет книги. По этому тихому старику и не скажешь, что начало его пути в карате положило банальное желание отомстить обидчику.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 3 мая 1931 года
- **Уровень:** черный пояс, 10-й дан
- **Стаж в спорте:** 60 лет
- **В чем сила?** В идеальной технике. Фундамент успехов Канадзавы в карате — это наработанная в многочасовых тренировках база.

КАНАДЗАВА И ПОКЛОННИКИ

ЮРИЙ ЛЬВОВ, ЧЕРНЫЙ ПОЯС, 1-Й ДАН

Четыре года назад я сфотографировался с Канадзавой. В карате шотокан это все равно что простому большевику сфотографироваться с Лениным. На семинаре Канадзава спросил, у кого здесь хороший цуки, прямой удар кулаком. В зале — десятка четыре черных поясов. Но как ответить самому Канадзаве, что цуки у тебя ничего себе? Рискнул только Галиб — мой партнер по занятиям, мужчина с действительно резким, мощным цуки.

— Бейте меня в живот, — мягко приказал Канадзава, стоявший с отстраненным взглядом и опущенными вдоль корпуса руками. Сначала Галиб мялся, но после настойчивого приказа несколько раз ударил пожилого человека в живот. Уверяю вас, что если вы не цирковой и не боксер, то вряд ли выдержите хотя бы один такой удар. На челе 73-летнего на тот момент Канадзавы не отразилось ничего. Он слегка колыхался, мягко и расслабленно. Казалось, кулак молодого бойца входит в него, будто в вату, и вязнет там, теряя силу. В принципе, я знаю такую технику — но в исполнении Канадзавы это смотрелось как чудо.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ХОССЕЙН РЕЗАЗАДЕ

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ШТАНГИСТ

Хоссейна Резазаде называют Иранским Геркулесом. И хотя ни Лернейскую гидру, ни Эриманфского вепря он не побеждал, а навоз Авгиевых конюшен даже не нюхал — он, как и легендарный грек, своими подвигами утвердил себя в звании главного героя нации.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

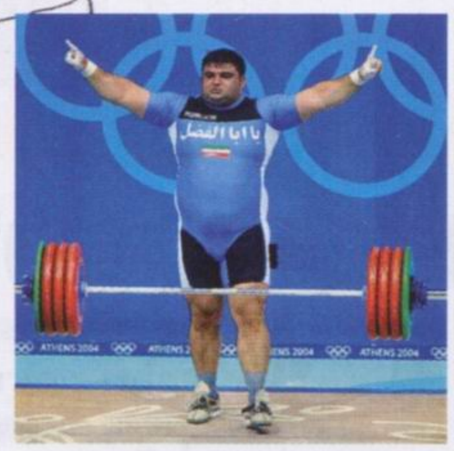
- **Дата рождения:** 12 мая 1978 года
- **Рост:** 186 см
- **Вес:** 156,6 кг
- **В чем сила?** В патриотизме. Резазаде всегда говорил, что побеждает только благодаря иранскому народу, который болеет за него. Подходя к штанге, он поднимал руки и призывал к помощи Аллаха, а после взятия веса целовал иранский флаг на майке.

ПЕРВЫЙ ПОДВИГ

Первым подвигом Геракла стала победа над Немейским львом, шкуру которого не могло пробить ни одно оружие. Хоссейну предстояло найти способ пробить стену, которая отделяла иранскую тяжелую атлетику от мировой элиты, где правили бал представители советской, а потом российской школ. Он стал первым с 1960 года штангистом-супертяжеловесом несоветского происхождения, выигравшим золото Олимпиады. Дело было в Сиднее в 2000 году.

ВТОРОЙ ПОДВИГ

Чтобы достать три золотых яблока Гесперид, Гераклу пришлось держать на своих плечах небо. Следующие восемь лет после триумфальной Олимпиады в Австралии небо тяжелой атлетики подпирал один только Иранский Геркулес. За этот срок к его ногам упало гораздо больше, чем три золотых яблока: Хоссейн не проиграл ни одного крупного соревнования, став четырехкратным чемпионом мира и двукратным чемпионом азиатских Игр.



ТРЕТИЙ ПОДВИГ

В каждом подвиге Геракл делал что-то, что до него не удавалось никому. Хоссейн не просто был лучшим из своего поколения штангистов — он переписал все рекорды в тяжелом весе, державшиеся с конца 80-х. Теперь все будущие чемпионы будут равняться на его невероятные 213 кг в рывке, 263,5 в толчке и 472,5 в сумме.

ЧЕТВЕРТЫЙ ПОДВИГ

"Ты должен увести коней у фракийского царя Диомеда и пригнать их в Микены" — таков был очередной приказ царя Эврисфея Гераклу. Хоссейна самого пытались "увести к другому царю". За выступление на Олимпиаде в Афинах под флагом Турции Резазаде предлагали зарплату $20 000 и гонорар $10 млн в случае победы (в которой никто не сомневался). Хоссейн отверг предложение и тут же стал народным героем — его свадьбу транслировало в прямом эфире национальное телевидение. Видимо, "горько" в радостном экстазе скандировал весь Иран.

Между древним греком и его иранским потомком есть одно отличие. Геракл спустился в царство мертвых и вернулся оттуда невредимым. В 2007 году жизнь Хоссейна тоже оказалась в опасности. После автокатастрофы он попал в больницу — жизнь спасли, но вот травма колена лишила его шансов на участие в пекинской Олимпиаде и в итоге поставила крест на всей дальнейшей карьере. Впрочем, его рекорды до сих пор никем не побиты.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 15 июля 1975 года
- **Рост:** 191 см
- **Вес:** 165 кг
- **В чем сила?** У Жидрунаса очень сильные плечи и бицепсы (60 см в обхвате), они помогают ему бить рекорды на подъем тяжестей и почти не использовать при этом ноги.

ЖИДРУНАС САВИЦКАС

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ ЭКСТРЕМАЛ

Этот мощный литовец состоит из тех же 600 мышц, 200 костей и нескольких сотен сухожилий, что и ты. Разница в том, что его мышцы, кости и сухожилия способны выдержать гораздо большие нагрузки.

Жидрунас — личность почти мифическая и, родись он на пару веков пораньше, наверняка вошел бы в народные легенды. Впрочем, родись Савицкас на пару веков раньше, в детстве он не смог бы увидеть по телевизору соревнования силачей и, возможно, никогда бы не понял, что быть самым сильным — единственная цель его жизни.

Уже в 15 юный Савицкас — участник соревнований по троеборью, а вскоре — новый рекордсмен Литвы в этом спорте. Чемпионат страны по троеборью Жидрунас выигрывал 10 раз, параллельно участвуя в соревнованиях по силовому экстриму, где в итоге добился еще большего успеха — стал самым сильным в мире.

С 2003 года никто не может опередить Савицкаса в состязаниях Arnold's Strongest Man, и вот уже шесть лет подряд Жидрунас уезжает с главным призом. Чтобы получить его из рук Арнольда Шварценеггера, нужно стать лучшим по итогам пяти дисциплин. Есть желание перегнать литовца? Дерзай — все требования известны.

Первое соревнование — это поднятие "оси Аполло", штанги с дисками весом 166 кг. Жидрунас — обладатель мирового рекорда в этом виде: поднимает ось 8 раз. Второе — метание шара (22 кг) в высоту. Рекорд снова у Савицкаса — 15 м 18 см. В третьем испытании на плечи спортсмена взваливают коромысло весом 500 кг. И тут нет равных литовцу — он простоял с коромыслом 7,5 сек. В четвертой дисциплине — "прогулке фермера" — за 30 сек. нужно пройти как можно дальше, удерживая что-то вроде сруба весом 480 кг. Ты, наверное, уже догадался, что Жидрунас зашел дальше всех — 20 м. И только в оставшихся двух соревнованиях — подъеме 78-килограммовых гантелей и становой тяге штанги с колесами от Hummer — сегодня высшие достижения принадлежат другим атлетам.

КАКОЕ ЖИВОТНОЕ САМОЕ СИЛЬНОЕ?

Многие не задумываясь ответят: слон. Однако выдержать тонну, когда сам весишь 4, не большая заслуга. Если силу животного оценивать по тому, сколько собственных весов он сможет поднять и пронести, звание самого сильного достанется вовсе не слону.

1. Индийский слон – x0,25
2. Жидрунас Савицкас – x3
3. Капустная гусеница – x25
4. Черный муравей – x50
5. Жук-носорог – x850

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЖОН БРЗЕНК

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ АРМРЕСТЛЕР

Золотая эпоха армрестлинга – конец 80-х. Выход на экраны фильма "Изо всех сил" с Сильвестром Сталлоне и приуроченный к этому событию всемирный турнир "рукоборцев" вспоминают по сей день. Впрочем, имя победителя того турнира долго вспоминать не придется. Вот уже более 20 лет в этом спорте нет равных американцу Джону Брзенку.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 15 июля 1964 года
- **Рост:** 189 см
- **Вес:** 95 кг
- **В чем сила?** В предплечье. У деда, отца и брата Джона очень сильные руки (предплечье Брзенка – 39,5 см, бицепс – 44,5 см в обхвате). Армрестлинг – их семейное увлечение.

Будучи сыном ярого фаната армрестлинга, Джон с детства пытался победить отца в его любимом спорте и не упускал шанса потренироваться с любым желающим.

В 13 лет, сойдясь в схватке с отцом своего друга, Брзенк сломал руку. У многих это отбило бы желание продолжать занятия, но Брзенк, только избавившись от гипса, снова сел за стол.

В 18 лет Джон впервые стал чемпионом мира и, несмотря на то, что случилось это в далеком 1982 году, в последующие годы он 25 раз подтверждал свое превосходство над всеми, причем выигрывал не только в своей весовой категории, но и в "абсолюте", где по другую сторону стола оказывались люди весом сильно "за 100" (рекорд 270 кг). На некоторых турнирах Брзенк брал все призы и правой, и левой.

Сегодня Брзенку 44 года. Он работает механиком в авиакомпании Delta и продолжает выступать, зарабатывая призовыми $13 000-15 000 в год. Для армрестлинга это впечатляющая сумма. Вполне естественно, что и самый большой приз в истории "рукоборства" тоже на счету Джона — на том самом турнире, организованном Сталлоне, он выиграл грузовик Volvo ценой $100 000.

ТАК ГОВОРИТ БРЗЕНК

С САЙТА ARMWRESTLING.COM

Все эти годы ты каждый день занимаешься армрестлингом?

Непосредственно армрестлинг у меня раз в неделю. Обычно, размявшись, я борюсь с сильнейшим из присутствующих, например, со своим братом Биллом, а потом уже – с любым, кто выйдет против меня. И так, пока не почувствую, что выжат как лимон. Разные соперники позволяют попробовать разные тактики. Такой сеанс борьбы занимает 1-2 часа.

Что отличает хорошего армрестлера от плохого?

Умение изменять угол давления. Если ты научишься по-разному давить на руку противника, это станет для него огромной проблемой, ведь он не знает, откуда в следующую секунду пойдет давление.

Как стать хорошим армрестлером?

Можно носить с собой кистевой эспандер, используя его, например, по дороге на работу. Хорошее упражнение – вращение кисти с утяжелителем. Это укрепит руку, но боковое давление разовьешь только на соревнованиях. Во-первых, это специфическое давление сложно воссоздать в зале, во-вторых, азарт борьбы помогает делать большие усилия.

Поделись каким-нибудь секретом.

Есть много мелочей. Например, нанося мел на руку, лучше ограничиться пальцами и участком кисти возле мизинца. Легкое скольжение в центре ладони может сыграть в твою пользу. И уж точно не нужно мелить зону у большого пальца – иначе ты только поможешь сопернику лучше зафиксировать твою кисть.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ХАСАН БАРОЕВ

САМЫЙ ТИТУЛОВАННЫЙ БОРЕЦ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Кто-то на пороге 2000-го боялся компьютерного коллапса, но были и те, кто предвидел более серьезные проблемы – уход из большого спорта Александра Карелина лишал российское войско борцов-"греко-римлян" их вожака и бога, при одном виде которого у соперника съеживалось все то, что так плотно обтягивает борцовское трико. На освободившийся трон оказались два претендента: россиянин Хасан Бароев и кубинец Михаил Лопес.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 1 декабря 1981 года
- **Рост:** 188 см
- **Вес:** 120 кг
- **В чем сила?** В конкуренте, противостояние с которым заставляет работать с удвоенной силой.

Любой герой должен иметь сопоставимого по силе врага. Этакого Доктора Зло, Профессора Мориарти. Противостояние Бароева с Лопесом тянется уже не первый год. Всего в этом бою было пять раундов, Бароев лидирует по количеству наград, но самые интересные схватки, очевидно, еще впереди.

РАУНД ПЕРВЫЙ

Уже первый взрослый турнир Бароева подтвердил — в греко-римском мире появилась новая сила. В 2003 году Хасан стал самым молодым в истории чемпионом мира и по пути на пьедестал отомстил американцу с красивым именем Рулон Гарднер — тому самому, который на последней для Карелина Олимпиаде лишил Александра четвертого в карьере золота Игр. Несмотря на этот успех, на Олимпиаде в Афинах фаворитом считался Михаил Лопес, непосредственно перед Играми выигравший несколько турниров. Но в итоге Бароев вернулся домой с золотом, а Лопес — вовсе без медали.

РАУНД ТРЕТИЙ

Свое первое поражение от Лопеса Бароев потерпел в сентябре 2007-го — чемпионат мира в Баку опять закончился финальным поединком двух сильнейших борцов мира в категории до 120 кг. Хасан уступил, зато в командном зачете Россия заняла первое место, в то время как Куба довольствовалась только бронзой.

РАУНД ВТОРОЙ

Чемпионат мира в китайском Гуанчжоу свел Бароева и Лопеса в финальной схватке. Уже первый отрезок матча Хасан выиграл со счетом 6:0, но для победы ему не пришлось ждать истечения официального времени — красивый бросок уложил кубинца на лопатки, и чемпионом 2006 года стал россиянин.

РАУНД ЧЕТВЕРТЫЙ

Следующая встреча двух супертяжей прошла в полуфинале "Мемориала Поддубного". Этот бой в самом начале олимпийского года был сверхпринципиальным, ведь оба знали, что, скорее всего, именно им и предстоит разыграть между собой главную медаль Пекина. Победа Бароева довела счет в противостоянии до 3:1 в пользу российского спортсмена.

РАУНД ПЯТЫЙ

Финал Олимпиады в Пекине был главным матчем четырехлетия. Именно к нему и шли спортсмены с того дня, как закончилась Олимпиада в Афинах. Бароев надеялся стать двукратным чемпионом Олимпиады и окончательно застолбить себе место в пантеоне борцовской славы, Лопес же надеялся отомстить за проигрыш на прошлых играх. Удача оказалась на стороне выходца с острова Свободы — 6:1, и Хасану достается только серебро.

В поражении Бароева есть один плюс: это хороший стимул остаться в спорте, ведь теперь у Хасана появилась новая цель — реванш в Лондоне. Олимпиада 2012 года, скорее всего, станет последней в карьере обоих борцов, и именно она поставит точку в их противостоянии.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КЕВИН ФАСТ

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК-БУКСИР

Его преподобие Кевин Фаст сподобился штамповать рекорды Гиннесса один за другим. Там, где силы молитв ему не хватает, Кевин прибегает к силе мышц и творит настоящие чудеса.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 13 апреля 1963 года
- **Рост:** 180 см
- **Вес:** 125 кг
- **В чем сила?** Канадский священник бьет рекорды не для себя. Вот причины, по которым Кевин брался за веревку: сбор средств на помощь детям с легочными заболеваниями, благотворительная акция в пользу больных боковым амиотрофическим склерозом, пожертвования на обучение детей из бедных семей. Мысли о тех, кому нужна помощь, придают ему сил.

Кевину 45, но за последние годы его сила только росла. Как именно, легко проследить по весу грузовиков, которые он брал на буксир.

1998 Кевин установил рекорд по сдвигу самого тяжелого грузовика, перетащив 16-тонную фуру на расстояние 100 футов (30,5 м).

1999 Фаст протаскивает такой же грузовик, только уже на вдвое большее расстояние.

2001 Кевин снова берется за веревку, на другом ее конце автомобиль весом 27 т. Расстояние — все те же 100 футов.

2003 Силач празднует 40-летие очередным рекордом: дистанция и правила те же, только машина на 1 т тяжелее, чем в 2001-м.

2004 Похоже, Фаст не терял время даром — более чем на 100 футов с его помощью перемещается 51,4-тонный грузовик.

2007 Священнику покоряется 57-тонная машина, причем судя по тому, что тащил ее преподобный в горку, на ровной поверхности ему по плечу и более трудные веса.

СИЛА ЕСТЬ...

Кроме Фаста в Книге рекордов Гиннесса есть еще несколько силачей, заслуживающих отдельного внимания.

СТОЯТЬ НА МЕСТЕ
1 сентября 2007 года целых 7 сек. австриец Франц Мюллер не давал сдвинуться с места Lamborghini Diablo (400 л. с.), уезжавшему от него на пределе тяги. Два месяца спустя он повторил этот трюк с грузовиком такой же мощности.

ЧЕЛОВЕК И ПАРОХОД
8 июня 2000 года на причале шведского Гетеборга Джордж Олесен передвинул на 5,1 м паром весом 10 300 т. Настоящий король бурлаков.

ЗУБАСТИК
Уже почти 19 лет остается непревзойденным великое достижение Вальтера Арфея, который к ужасу стоматологов приподнял зубами на 17 см от земли груз весом 281,5 кг.

ОДНИМ МИЗИНЦЕМ
Норвежец Кристиан Холм — счастливый обладатель самого мощного мизинца в мире. Этим славным отростком он в становой тяге поднимает почти центнер — 95,38 кг.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ БОЕЦ СМЕШАННОГО СТИЛЯ

В детстве все хотят узнать, кто же сильнее: Терминатор или Робокоп, Сталлоне или Шварценеггер, Чип или Дейл, каратист или борец. Во взрослом мире ответы на эти вопросы дал Федор Емельяненко. Сильнее всех — боевые самбисты.

Писатель Виктор Шкловский объяснял происхождение выражения "по гамбургскому счету" так. В конце XIX — начале XX веков практически все схватки между цирковыми борцами были договорными. Но раз в год борцы со всего мира собирались в Гамбурге, тайно брали в аренду помещение и там, за закрытыми дверями, выясняли, кто же на самом деле сильнее.

ИСТОКИ

Может, это цирковая легенда. Но схватки "один на один, без ограничений" всегда были популярны. Еще в 648 году до н. э. "кровавый спорт" панкратион, в котором соединялись элементы бокса, борьбы и бытовой драки, был включен в программу Олимпиады. Дрались греки так жестоко, что однажды пришлось присуждать победу трупу: двукратный чемпион Игр Арихион был задушен соперником, но его визави сдался за секунду до этого, не стерпев боли в сломанном пальце.

ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

В начале прошлого века подобные турниры получили новую жизнь в Бразилии, где бойцы "бразильского джиу-джитсу" сходились в турнирах "вале тюдо" ("разрешено все"). Постепенно соревнования в боях смешанного стиля (у нас их называют боями без правил) завоевали популярность во всем мире. Раз за разом именно бразильские мастера заставляли адептов других стилей капитулировать — выяснилось, что владение захватами и болевыми приемами в таких боях полезнее боксерских техник.

НОВЫЙ КОРОЛЬ

Но пять лет назад в мир боев смешанного стиля пришел новый король — Федор Емельяненко, взявший за основу своего искусства боевое самбо. Это, если кто не знает, раскованная версия "самообороны без оружия", использующая технический арсенал практически всех видов единоборств, от удушающего воздействия до прямых ударов руками и ногами. В СССР уроки боевого самбо были доступны только работникам спецслужб, и только после 1991 года секретное искусство стало спортом. Спустя полтора десятилетия самбо сделало Федора Емельяненко четырехкратным чемпионом в абсолютной весовой категории в боях смешанной техники по версии PRIDE. Из 29 поединков он проиграл лишь один — и то из-за сильного рассечения. Позже, в матче-реванше Емельяненко отомстил так, что мало не показалось.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **Дата рождения:** 28 сентября 1976 года
- **Рост:** 183 см
- **Вес:** 104 кг
- **В чем сила?** В упорстве. Простой Федя из Старого Оскола стал известен в мире как Последний император. Емельяненко не раз говорил, что в юности особо не блистал талантами, но пахал больше других. Тем и брал.

Сам он утверждает, что в честном бою победит любого, хоть бы и Валуева. Проверить это сложно, так как дорогие боксеры-супертяжи в mix fight не суются. Но поверить бахвальству самбиста можно, если посмотреть, что Федор делает со своими противниками. Ищи на www.youtube.com его лучшие схватки по ключевым словам "Ногуэйра", "Крокоп" и "Сильвия" — с этими людьми Емельяненко провел свои лучшие бои.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПАЛЕЦ В РОТ НЕ КЛАДИ

Ты считаешь, что хорош в постели. Здорово, если это так. Но можешь ли ты доставить девушке оргазм, не снимая штанов? Это умение, за которое любая особа противоположного пола будет благодарна тебе раз за разом. Все, что тебе понадобится, — твои собственные руки и понимание того, когда (и как именно) их нужно использовать.

ТЕКСТ: САСКИЯ ГРИН

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 ВЫ С НЕЙ ЦЕЛУЕТЕСЬ, НО ТЕБЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНА НЕМНОГО НЕ В ТЕМЕ

Что она думает

"Опять то же самое… Ну почему он хоть немного не распустит руки?"

Что делать От того, куда ты пристроишь свои верхние конечности во время поцелуя, зависит, к сердцу она тебя прижмет или, например, обратное. Иногда вовсе не твой рот — или даже язык — посылает те самые импульсы, которые отзываются в ней сладостной дрожью. Если твоя обычная тактика — обхватить ее за плечи и сжимать почти до полной остановки дыхания, откажись от нее в пользу большего разнообразия. Попробуй хотя бы перемещать руки вдоль верхней части ее тела, и в процессе ты сам, по ее реакции, почувствуешь, где стоит задержаться.

2 В СТРАСТНОМ ПОРЫВЕ ТЫ КРЕПКО ХВАТАЕШЬ ЕЕ ЗА ЗАДНИЦУ

Что она думает

"Я все-таки не тесто, чтобы так меня месить!"

Что делать Как понять, что настало то самое время, которое годится для бури и натиска? Все просто: когда ты целуешь или касаешься ее, чуть ускорь свои усилия или примени более крепкое пожатие. Если она ответит тебе, прижавшись немного сильнее или целуя более крепко, значит, ты все делаешь правильно. Но если такого ответа нет, если она все так же мягка в твоих руках или замедляет движения, значит, она не готова к более активной фазе. Не спеши, касайся ее нежно, может быть, стоит даже чуть отстраниться, чтобы подразнить и возбудить.

3 ТЫ (О УЖАС!) НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ ЕЕ КЛИТОР

Что она думает

"Да он же только что нажал на него — куда делась его рука?!"

Что делать Значит, так. Объясняем на пальцах. Несмотря на то, что у большинства женщин клитор не очень заметен без пристального разглядывания, найти его не так сложно. Веди пальцем по внутренней поверхности ее больших половых губ снизу вверх; там, где они встречаются, ты найдешь клитор, маленький комочек плоти, на ощупь более твердый и упругий, чем окружающая его кожа. У некоторых барышень он похож на маленькую вареную горошину, у других — на большую сочную ягоду голубики.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕЕ ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

Заставь ее почувствовать себя богиней: знай, куда девать руки.

ЛИЦО

После трудного дня стоит помассировать ей виски и лоб: в такой ситуации для возбуждения нужно, чтобы она сначала расслабилась. Внимательно следи за ее губами: пока они крепко сжаты, с возбуждением ничего не выйдет. Но если она хоть чуть-чуть расслабилась, ее губы разомкнутся — значит, можно двигаться дальше.

ГУБЫ

Ты часто касаешься ее губ своими, но не забывай и о пальцах! Легко коснись ее губ большим пальцем, глядя ей прямо в лицо, а потом — долгий поцелуй. Это очень сексуально.

ГРУДЬ

Очевидное, известное всем (и от этого не становящееся менее фантастическим) место приложения твоих рук, предназначенное для обоюдного удовольствия. В груди много нервных окончаний, поэтому с ней не стоит обходиться грубо или сразу хватать барышню за соски. Легкие касания разбудят спящие нервные окончания, а там можно и развивать тему. Но не забывай — примерно 20% барышень не испытывают от ласк груди ничего. Прислушивайся к реакциям объекта на твои манипуляции (это, кстати, вообще универсальный совет).

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ШЕИ

Нежно отведи волосы с плеч и поцелуй ее в шею – или проведи подушечками пальцев по ней. Многие женщины от таких прикосновений чувствуют себя открытыми и незащищенными – не сказать чтобы в сексуальном контексте это им не нравилось.

ТАЛИЯ

Одна из рук ложится на талию, чтобы придерживать во время фантастического, романтического и страстного поцелуя, второй ты притягиваешь ее к себе – беспроигрышный рецепт! Заодно ты приближаешь к себе ее таз, не резко и грубо, но вполне по-мужски властно, хотя и по-джентльменски. Стоит ли говорить о том, что на талии тоже расположено множество нервных окончаний?

СОБСТВЕННО ТЕЛО

Недалеко от груди залегают подмышки, кто не знает. Отличная, между прочим, точка для легких поглаживаний, которые должны возбудить нервные окончания. А потом легко проведи руками вниз вдоль ее тела – ты почувствуешь касания сотен тысяч незаметных золотых волосков, и она твои касания тоже почувствует. Поверь, все это пойдет вашему контакту только на пользу.

ЯГОДИЦЫ

Положи на них руки во время поцелуя – и ты сразу почувствуешь реакцию. А когда ты прижмешь ее к себе и ваши тела соприкоснутся, о дальнейшем развитии событий можно не беспокоиться.

БЕДРА

Принято класть руки на ее бедра во время поцелуя (не то чтобы кем-то принято – срабатывает инстинкт). Такие прикосновения заставляют ее чувствовать себя женственной и сексуальной. Стоя к ней лицом, старайся обхватить ладонями бедра так, как держат столб или очень толстую книгу: четыре пальца лежат на ягодицах, большой – на противоположной стороне и стремится к лобку. Это высокочувствительная область тела, кровь здесь подходит очень близко к коже.

Epidem.ru Journal-plaza.net

4 ТВОЯ РУКА УЖЕ МЕЖДУ ЕЕ НОГ, И ТЫ, НЕ ОЧЕНЬ ПОНИМАЯ, КУДА ДЕТЬ ПАЛЬЦЫ, СРАЗУ УСТРЕМЛЯЕШЬСЯ ВНУТРЬ

Что она думает

"Поиграй с моими губами".

Что делать Продолжая тему предыдущего пункта: клитор — это не только тот маленький узелок плоти, который ты с нашей помощью уже нашел. На самом деле он на несколько сантиметров уходит внутрь ее вагины — не в вагинальный канал, куда, собственно, и стремится твой пенис, а внутрь ее больших губ (у него, прости за подробности, две ножки, по одной на каждую губу). Если что не понял — найди анатомический атлас, там все подробно нарисовано. Используй тактику мягкого подхода: поглаживай ее большие губы снизу вверх несколькими пальцами одновременно. Одним увлажненным пальцем проведи по внутренней поверхности больших губ, затем — малых, применяй ладонь целиком для нежных ласк всей области половых губ. Возьми всю вульву рукой: ладонь на лобке, пальцы поверх половых губ. Нежно массируй их так, словно под твоими пальцами мягкий, почти перезрелый персик, который ты хотел бы сжимать вплоть до того, как на его поверхности выступит сок.

5 ТЫ УЖЕ УСТАЛ ТЕРЕТЬ КЛИТОР, НО ОНА НИКАК НЕ КОНЧИТ

Что она думает

"Как-то мне все это не очень нравится..."

Что делать Клитор — забавная штуковина: во-первых, он невероятно чувствителен, во-вторых, если стимулировать его чересчур сильно или слишком долго, он начинает эту самую чувствительность терять. Так бывает, если ты стартуешь резко и жестко, а потом наращиваешь темп (торопиться не надо, не надо торопиться!). Главное — правильно начать, с нежных, едва ощутимых касаний хорошо увлажненным пальцем (не забудь провести свободными пальцами между ее половых губ). Затем постепенно наращивай давление, следя за тем, как она на это реагирует (чтобы не переборщить). Если ты будешь излишне нежен, она наверняка положит поверх твой ладони свою и продемонстрирует, как и что ты должен делать. Забавно, но избыток нежности, как и избыток силы, может привести к полному фиаско. Ну а если уж так случилось и клитор чувствительность таки утратил, не грусти — не все потеряно! Просто займись на время другой частью тела — например, грудью. Ну или просто поцелуй ее крепко-крепко. Не помешает.

6 ТЫ, ДОВОЛЬНЫЙ СОБОЙ, ПОИГРЫВАЕШЬ ЕЕ ВОЛШЕБНОЙ КНОПКОЙ

Что она думает

"Наполни меня!"

Что делать Очень просто сфокусироваться на клиторе и забыть о том, что стимуляция нужна ей не только в этом конкретном месте. Лучше, не оставляя его в покое, использовать другую руку для того, чтобы заняться большими губами и вагинальным каналом. Нежно скользи внутри нее средним пальцем, а другой рукой (вариант: большим пальцем той же) продолжай ласкать клитор. Палец на клиторе и палец внутри должны двигаться в едином ритме — это очень важно. Помнишь анекдот: "Месье, вы сбиваете с ритма весь квартал"? То-то же.

7 ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ ПАЛЬЦЫ, ЧТОБЫ ДОВЕСТИ ЕЕ ДО ОРГАЗМА, НО ЧТО-ТО НИЧЕГО НЕ ВЫХОДИТ

Что она думает

"А если ладошкой?"

Что делать Если ты лежишь рядом с ней, положи ладонь ей прямо на вульву с тем, чтобы твои пальцы располагались в направлении ягодиц. Используя основание ладони, массируй клитор вместе с прилегающей к нему кожей. Для многих женщин это прямая дорога к оргазму. Если ты лежишь между ее ног, положи ладонь прямо на большие половые губы и массируй их крепкими круговыми движениями. Когда ее голова откинется назад, а тело начнет выгибаться наподобие арки, знай — ты все делаешь правильно.

8 ТЫ ВДАВЛИВАЕШЬ ПАЛЬЦЫ В НЕЕ НАСТОЛЬКО ГЛУБОКО, НАСКОЛЬКО МОЖЕШЬ

Что она думает

"Я что-то ничего не чувствую".

Что делать Уж сколько раз тебе твердили: только первая треть влагалища снабжена большим количеством нервных окончаний, а чем глубже, тем их становится меньше, — так что твои попытки глубокого погружения особого эффекта не окажут. Вместо этого вспомни о том, о чем опять-таки твердили многажды, и сосредоточься на точке G, нервном сгустке, расположенном примерно в 4 см вверх от входа. Это работает не у всех женщин, но попробовать стоит — в случае удачи ты будешь вознагражден стократ. А если нет — не расстраивайся, первые 2 см вагинального канала тоже стоят того, чтобы обойтись с ними нежно, но настойчиво.
Ей понравится.■

Epidem.ru Journal-plaza.net

РУЧНОЙ ТРУД

Во время предшествующего собственно проникновению разогрева – даже в самые первые мгновения – твоим рукам работу искать не приходится: они то на ее груди, то на заднице, то крепко сжимают ее; но чем ближе к вершине, так сказать, наслаждения, тем твои руки меньше двигаются. Да что там, скажем правду: они просто-напросто каменеют. Она-то уже вот-вот кончит, и ей позарез нужна дополнительная стимуляция, к примеру, груди или бедер. А ты – руки по швам... Не переставай, не переставай касаться ее тела! Во-первых, это даст ей понять, что ты до сих пор возбужден, а во-вторых, что более важно, это поможет ей самой достичь оргазма.

Epidem.ru Journal-plaza.net

30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ... Мышц

Ты пыхтишь в спортзале уже не первый год, а результат все тот же – кожа да кости. Или так: ты обходишься без тренажеров (коньки и ролики тоже хороший спорт), но устал выглядеть как глиста без скафандра. Для тех, кто хочет набрать массу – причем за счет мускулов, а не жира, – мы составили этот список покупок.

1 ПОДСОЛНЕЧНЫЕ СЕМЕЧКИ

Во-первых, семечки – отличный источник протеина. Во-вторых, в них полно витамина Е, важного антиоксиданта, уменьшающего воздействие свободных радикалов на мышцы и ускоряющего их восстановление после тренировки. Лузгай так или добавляй чищеные в салат. Жареные или сырые – по вкусу.

5 ОЛЕНИНА

В мясе рогатых лесных друзей полно белка и витамина B_{12}, который способствует перевариванию этого самого белка. Перед приготовлением не забудь тщательно отбить и не менее тщательно замариновать в красном вине с можжевеловыми ягодами (ищи их в аптеках или в отделах пряностей крупных супермаркетов). На сутки, а то и дольше – иначе мясо будет жестким.

2 СКУМБРИЯ

Рыба, особо богатая омега-3 жирными кислотами. Сразу после тренировки организм начинает лихорадочно расщеплять весь белок, что попадется под руку, в том числе и твои тощие мышцы. И пока ты доберешься до дома, пока съешь свой стейк, пока желудок его переварит – все это время организм будет планомерно жрать сам себя. Омега-3 препятствуют этому процессу, замедляя его до поры, пока нужный белок не попадет в организм извне. Даже если ты съел бутерброд со скумбрией на завтрак, задолго до тренировки, – все будет хорошо.

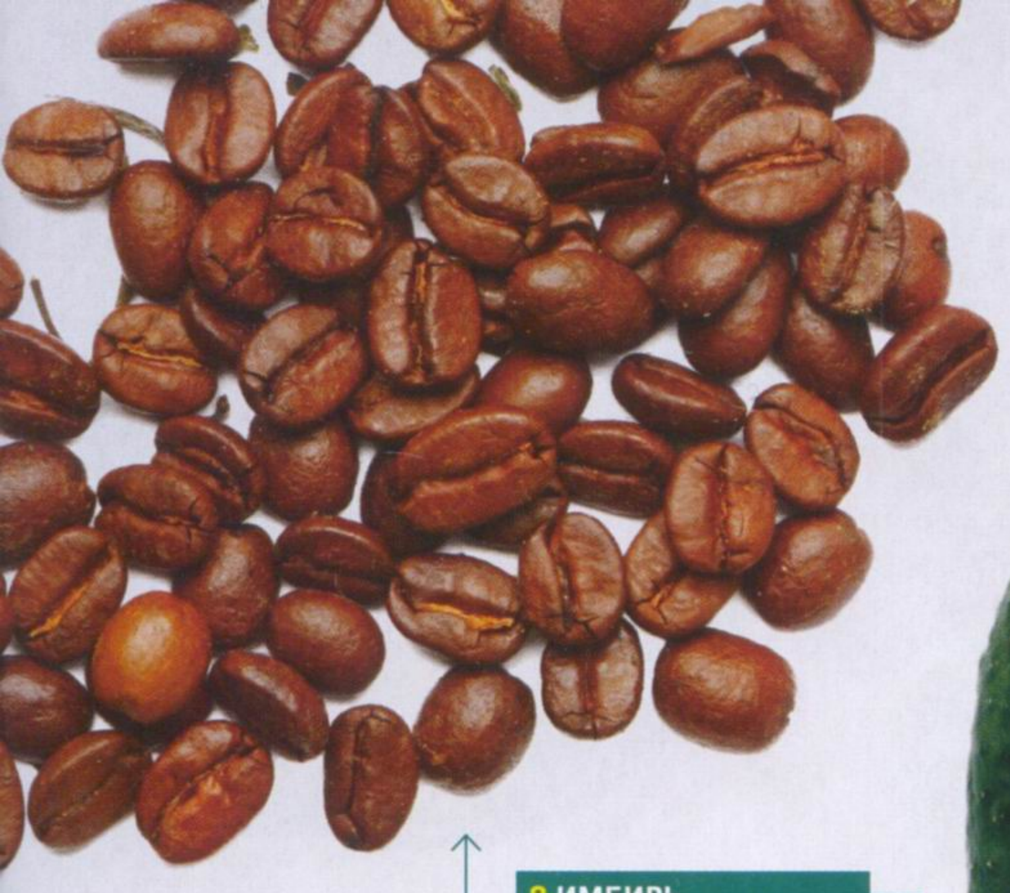
3 КИВИ

Одна штука содержит 74 мг витамина С, без малого дневную дозу. Этот витамин – важнейший компонент коллагена, вещества, необходимого мышцам и связкам для здоровой и счастливой жизни.

4 АНАНАС

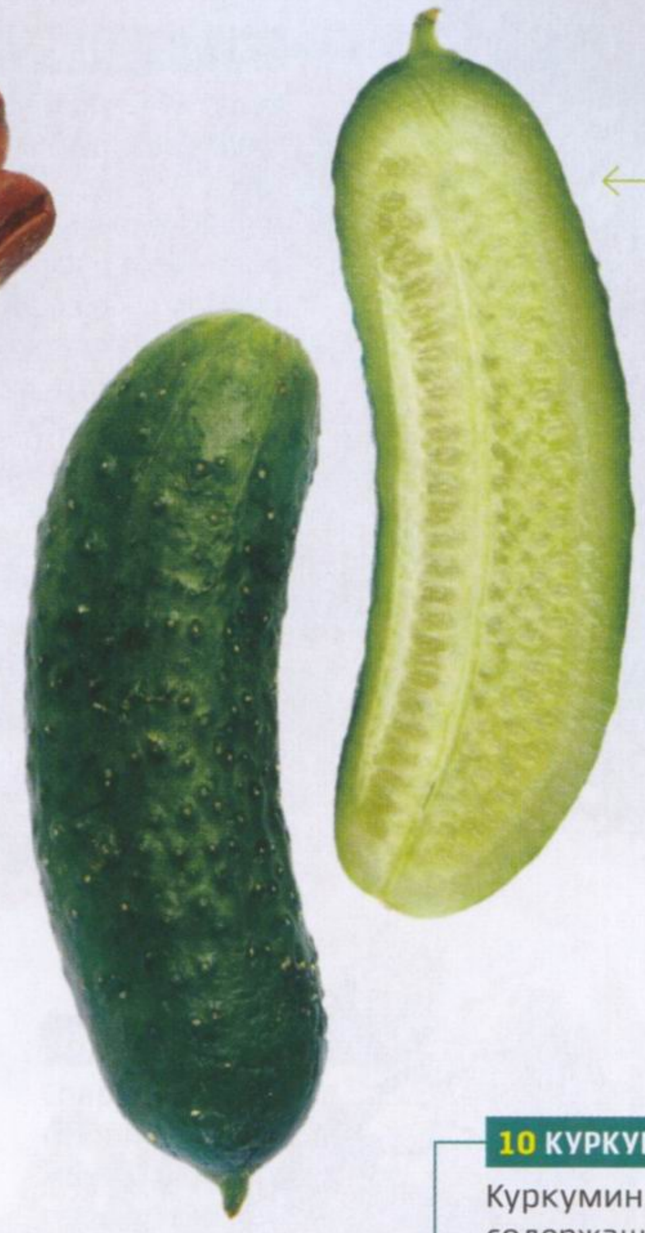
В нем полно энзима бромелайна, улучшающего переваривание белковой пищи. После тренировки ты съел свой стейк – закуси его банкой консервированных ананасов, и процесс перетекания чужого белка в твои мышцы пойдет быстрее. К тому же бромелайн уменьшает мышечные боли после тренировки.

Lpidem.ru Journal-plaza.net



6 КОФЕ

Кофеин может увеличить длительность тренировки, снижая мышечную боль. То есть ты позже почувствуешь усталость и дольше будешь лежать под штангой или бежать по дорожке. Альтернативой может быть зеленый чай, а вот с энергетиками поосторожнее.



8 ИМБИРЬ

Эта пряность — одно из сильнейших природных обезболивающих (в том, что касается мышечных болей), утверждает британский "Вестник лекарственных продуктов". Действует не хуже аспирина, а для здоровья явно полезнее.

7 ГОВЯДИНА

Чемпион по содержанию незаменимых аминокислот среди всех видов мяса. И в нем довольно много креатина, вещества, которое — если верить канадским ученым — увеличивает мышечную массу, одновременно уменьшая жировую, и повышает выносливость. А тебе того и надо.

9 НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

Кисломолочные бактерии — прекрасный стимулятор пищеварения. Которое должно быть в норме, иначе твой организм не сможет усваивать повышенные дозы белка. Слухам про то, что во фруктовые йогурты вместо клубники-ежевики кладут специальную съедобную пластмассу, мы не верим, но тем не менее рекомендуем покупать йогурт без сахара и самостоятельно смешивать его с фруктами, если так хочется. А сахар не класть.

11 ОГУРЕЦ

Несознательные люди очищают огурец от кожуры перед едой. И сам так не делай, и у соседа по столу отбери его огуречную кожуру — ведь именно в ней находятся вещества, входящие в состав соединительных тканей твоего организма. Впрочем, вся гадость, которой поливают поля недобросовестные селяне, тоже накапливается в огуречной кожуре.

12 ШОКОЛАДНОЕ МОЛОКО

Во-первых, тебе никак не нарастить приличные мышцы без крепких костей, которым необходим кальций. Во-вторых, цельное молоко (3,5% жирности, обезжиренное пусть пьют томные худеющие девицы) — отличное средство против мышечных болей. А про пользу шоколада мы тебе рассказывали уже сотню раз.

10 КУРКУМА

Куркумин (вещество, содержащееся в этой пряности) способствует образованию и росту новых клеток, что помогает мышцам восстанавливаться после неизбежных во время тренировок микротравм. Прочие классические компоненты карри — вроде курицы и красного перца — тоже не помеха физкультурнику.

13 ГРЕЧКА

Углеводов в гречке меньше, чем в других крупах, зато много необходимых для роста мышц аминокислот. Плюс вещества, укрепляющие кровеносную систему. У качков она работает в весьма напряженном режиме, так что хотя бы пару раз в неделю балуй себя гречневой кашей.

Epidem.ru Journal-plaza.net

14 МИНДАЛЬ

В миндале содержится наиболее легкоусвояемая форма витамина Е. Как мы уже говорили раньше, он помогает мышцам быстрее восстанавливаться после тренировок. Съедай не больше, но и не меньше двух пригоршней в день.

17 КРЕСС-САЛАТ

Салат буквально нашпигован витамином С и железом – необходимыми для роста мышц элементами. Смешай кресс-салат с другой зеленью (например, обычным и китайским салатом и кинзой) сбрызни маслом, уксусом и лимонным соком и с аппетитом умни, закусывая цельнозерновым тостом с тунцом.

18 КУНЖУТНАЯ ХАЛВА

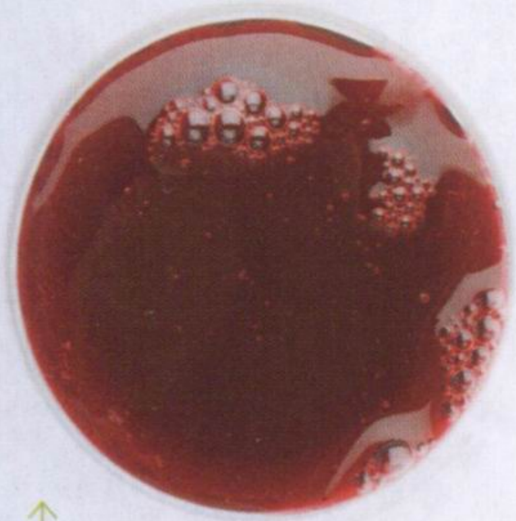
Кунжут богат цинком, который играет большую роль в росте клеточной ткани и синтезе белка. Теперь есть чем закусить предтренировочную чашечку кофе.

20 ТУНЕЦ

"Съешь банку консервированного тунца через час после тренировки", – советует наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов. Тунец – это чистый, стопроцентный белок без всяких лишних добавок. А то все стейк да стейк.

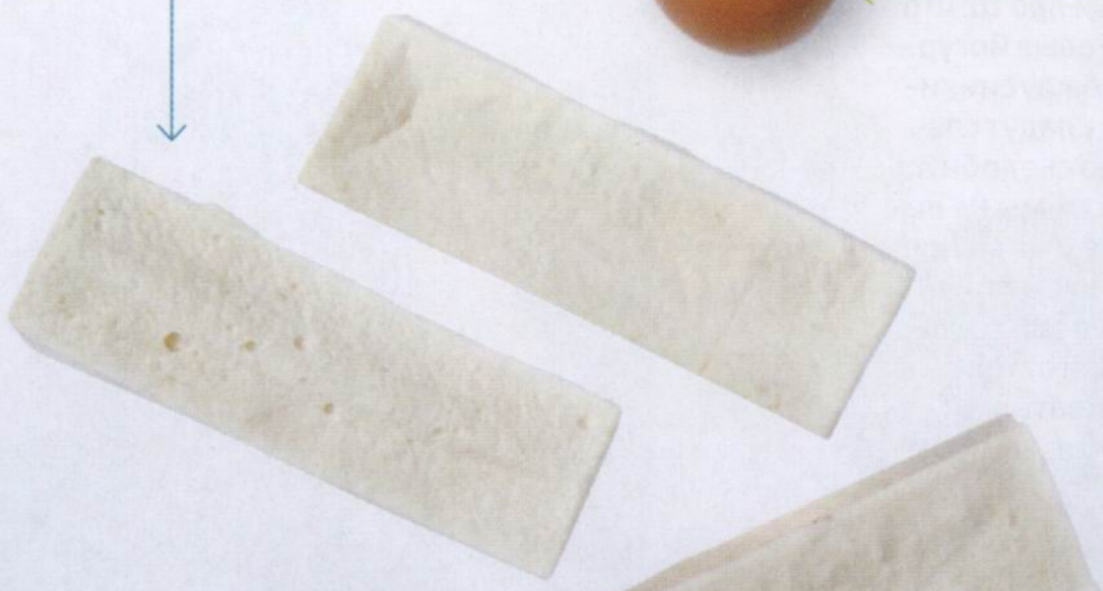
16 ПАСТИЛА

Когда очень хочется сладкого – не надо себе отказывать. Без тортов с масляным кремом ты прекрасно обойдешься, закуси чай парой палочек свежей пастилы (но не кавказской, из протертой алычи, а северной, из яблочного пюре, яичного белка и сахара). Среди десертов этот – один из оптимальных. Минимум калорий, минимум жира и приличное количество белка.



15 ВИШНЕВЫЙ СОК

Вишня – один из лучших природных анальгетиков. Именно поэтому мы рекомендуем запивать соком из этой ягоды не только послетренировочный салат из всех перечисленных ранее ингредиентов, но и очередное нежданно-негаданно наступившее похмелье.



19 ЯЙЦА

В яйцах полно необходимого тебе белка – но это, впрочем, не новость. Помимо белка они богаты витамином D, необходимым для здоровья мышечных связок. Не перебарщивай – врачи не рекомендуют есть больше 5-10 яиц в неделю.

21 ПАПАЙЯ

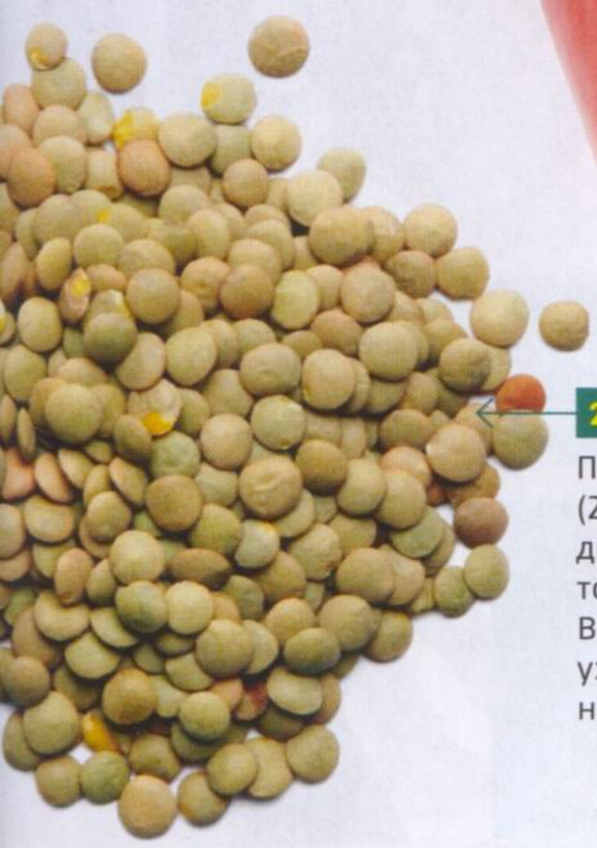
Тропический плод содержит вещество с бесхитростным названием "папаин", которое способствует расщеплению потребляемых с пищей белков. В идеале папайю нужно потреблять свежей где-то в районе Паттайи, но на худой конец сгодится и замороженная из супермаркета.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

22 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

По содержанию витамина С болгарские стручки дают фору лимону и черной смородине. Как мы уже говорили, нарастить рельефные мышцы без этого антиоксиданта невозможно. Чем краснее перец, тем больше в нем витамина.



24 ЧЕЧЕВИЦА

По содержанию белка (26%) чечевица среди растений уступает только сое и конопле. В ней предостаточно уже упоминавшихся нами железа и цинка.

27 ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА

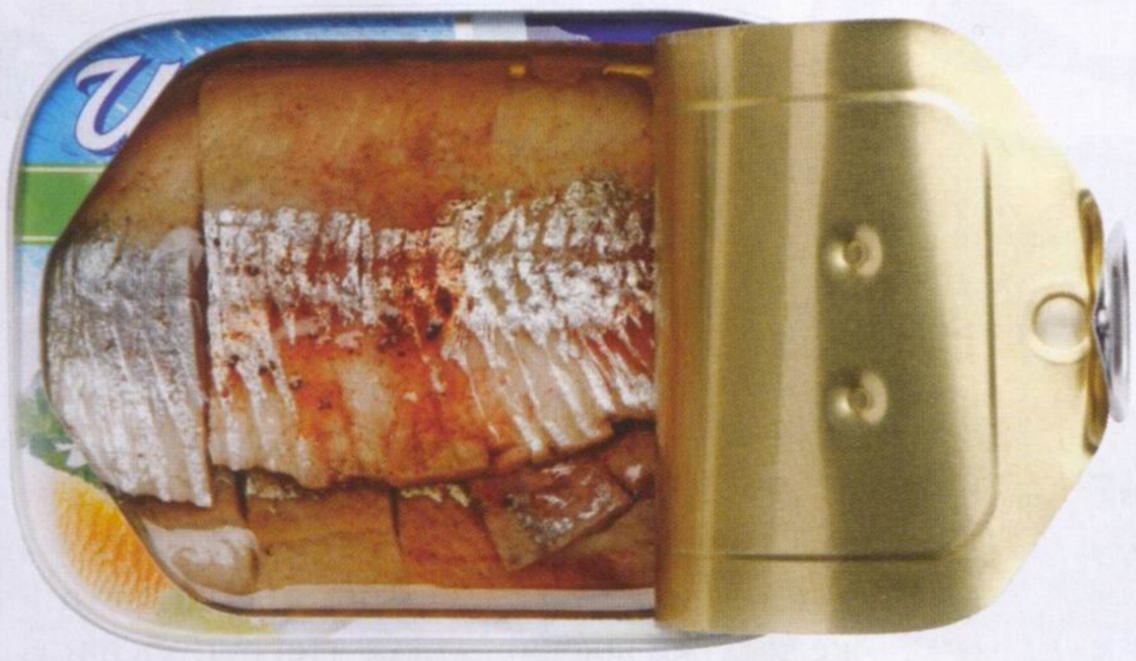
Отличный источник хрома, необходимого клеткам для лучшего усвоения глюкозы – главного источника энергии. К тому же в пророщенной пшенице полно аргинина – аминокислоты, обеспечивающей лучший приток крови к мышцам. Ищи ее в магазинах диетического питания.

29 МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА БЕЗ ГАЗА

Мышцы на 80% состоят из воды, так что без нее, как ты понимаешь, не обойтись. Постоянно, но понемногу пей в течение всей тренировки – ты теряешь много воды, дыша и потея, а даже малейшая нехватка влаги может сильно испортить твои спортивные результаты, помешав организму нормально функционировать.

26 СПАРЖА

Спаржа – один из чемпионов по содержанию белка среди овощей (до 5% в свежих плодах). Еще в ней полно калия (для нормальной работы кровеносной системы), цинка (для роста мышц) и клетчатки (для пищеварения).



23 СЕЛЬДЬ

Рыба, прячущаяся под шубой, – чемпион по содержанию креатина – до 1% от общего веса. Помним, что запивание этого лакомства водкой к сносным результатам в физкультуре, спорте и укреплении обороноспособности родины не приводит.

28 СПИРУЛИНА

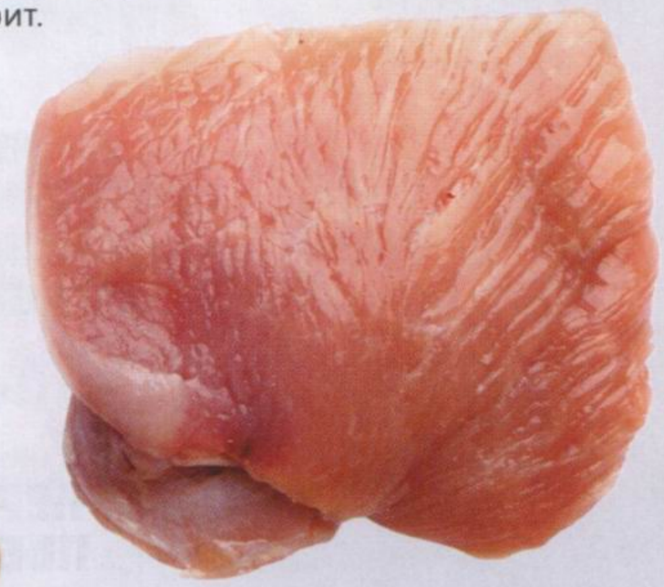
Эта зеленая водоросль на 65% состоит из протеина. В ней полно бета-каротина, необходимого для восстановления мышц после тренировки. Качки советуют добавлять спирулину в протеиновый коктейль, врачи советуют сначала посоветоваться с ними – все-таки это лечебная добавка, есть ее просто так не стоит.

30 ИНДЕЙКА

Минимум жира, до 50% белка от общего веса тушки плюс столько же фосфора, сколько в рыбе. Только учти, при готовке индейка умудряется высыхать почти моментально – будь осторожен и не забывай про соус. ■

25 ПАСТА

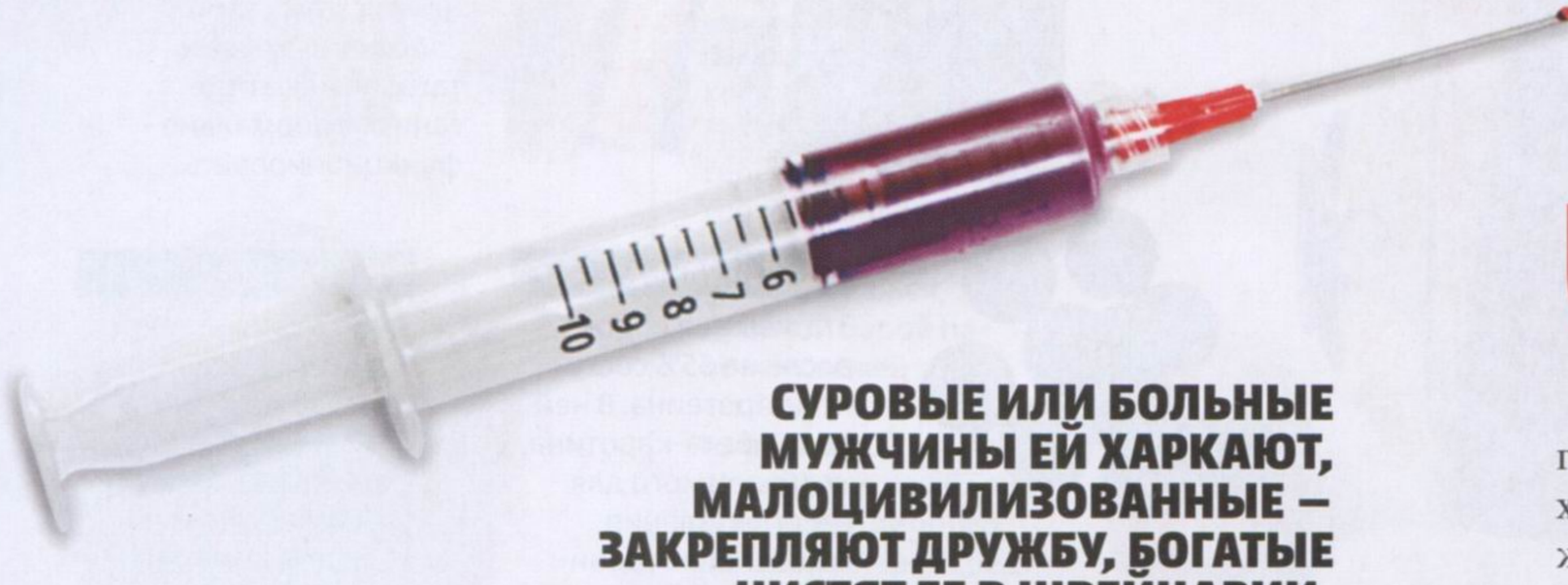
Паста с курицей – одно из любимых блюд нашего фитнес-редактора Дмитрия Смирнова. И не зря – посмотри на его бицепсы. Макаронные изделия – один из лучших источников столь необходимых тебе после тренировки углеводов. Именно они восполняют запасы энергии. Разумеется, паста с соусом из постного мяса и овощей – это хорошо, а со сливками, беконом и маслом – плохо.



Epidem.ru Journal-plaza.net

КРАСНЫМ ПО БЕЛОМУ

ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ МИНИМУМ ЗНАНИЙ О ЖИДКОСТИ, КОТОРАЯ ТЕЧЕТ В ТЕБЕ



СУРОВЫЕ ИЛИ БОЛЬНЫЕ МУЖЧИНЫ ЕЙ ХАРКАЮТ, МАЛОЦИВИЛИЗОВАННЫЕ — ЗАКРЕПЛЯЮТ ДРУЖБУ, БОГАТЫЕ ЧИСТЯТ ЕЕ В ШВЕЙЦАРИИ. НО КРОВЬ ЕЩЕ И МНОГОЕ ЗНАЕТ. КАК ЦВЕТ, ЗАПАХ И УРОВЕНЬ МАСЛА В ТВОЕЙ МАШИНЕ ГОВОРЯТ О СОСТОЯНИИ И ИЗНОШЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЯ, ТАК И КРОВЬ МОЖЕТ МНОГОЕ РАССКАЗАТЬ О ТВОЕМ ОРГАНИЗМЕ. ПОНЯТЬ ЯЗЫК КРОВИ НЕ ТАК-ТО И СЛОЖНО, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, НА ПРОСТЕЙШЕМ УРОВНЕ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИ НАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВЕНАМ И РЕШИ, НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ СДАТЬСЯ ВРАЧУ — ЗА БОЛЕЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ ПЕРЕВОДОМ ТВОЕЙ КРОВАВОЙ ПЬЕСЫ. НАДЕЕМСЯ, НЕ ДРАМЫ.

Что-то ты неважно себя чувствуешь в последнее время. То лапы ломит, то хвост отваливается. И устаешь быстро. И у врача не был уже года два. А ведь советуют ежегодно проходить полную диспансеризацию. Но это же десятки врачей — тебе что, отпуск на две недели брать по уходу за собой? А может, и не надо к врачу — просто отдохнуть и выспаться?

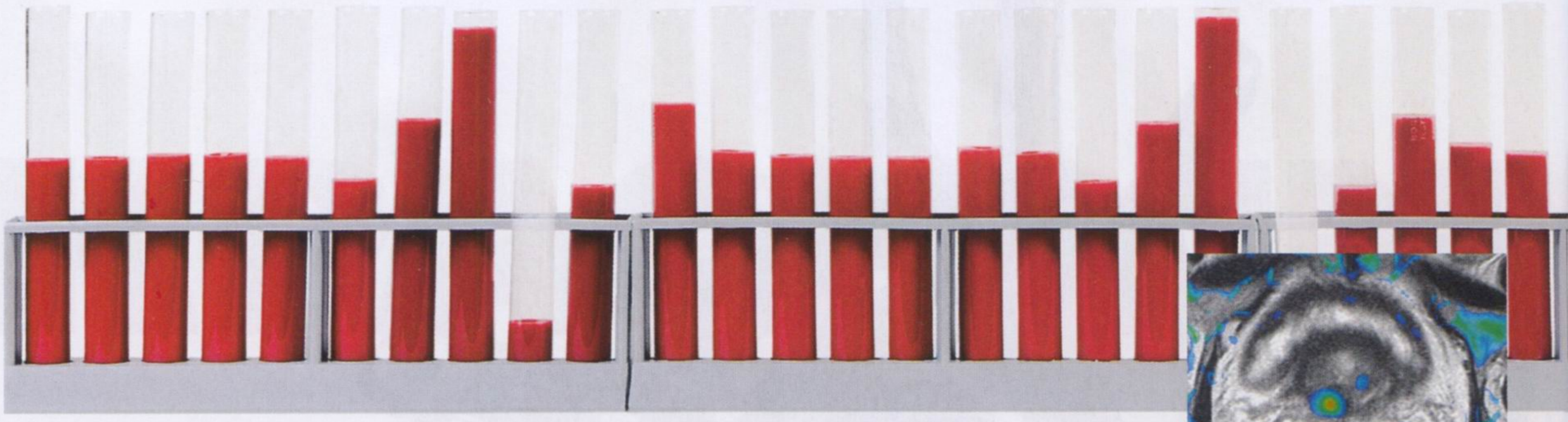
Есть простой, пусть и не стопроцентный вариант проверить свои подозрения. Для начала загляни в ближайшую лабораторию и закажи два анализа крови: общий и биохимический (а жители больших городов могут вообще вызвать медсестру на дом или в офис). Потом внимательно изучи результаты. Многие лаборатории рядом с твоими результатами указывают значения нормы (или воспользуйся нашими таблицами). И если некоторые показатели не соответствуют норме или хотя бы опасно близки к верхней границе — немедленно к врачу. И ты будешь уже знать к какому.

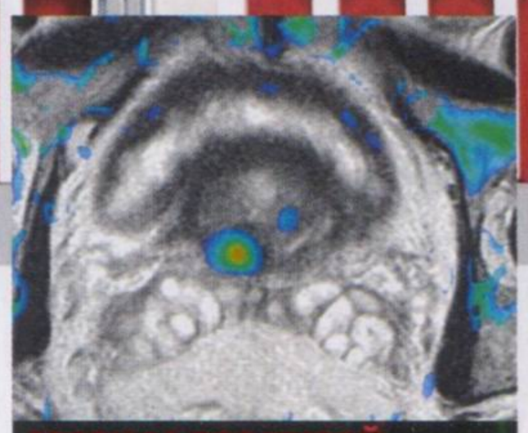
Разберем самые важные примеры.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net





СЛЕДИ ЗА ПРОСТАТОЙ

Ежегодно в мире диагностируют 300 тыс. новых случаев рака предстательной железы. После 30 следует регулярно (по направлению терапевта или уролога) сдавать анализ крови на простатспецифический антиген (ПСА). Это наиболее ценный маркер рака предстательной железы. А чтобы не дрожать, ожидая результата анализов, съедай по два бразильских ореха в день – это 200 микрограммов селена. Исследователи из Национального института рака в США установили, что селен вместе с полноценным питанием сокращают вероятность рака простаты на 39%.

ПРОСТЫЕ ЧИСЛА

Общий анализ крови – самый дешевый из всех, но дает очень важные сведения об основных ее составляющих. И, как следствие, об основных признаках болезни, о существовании которой ты можешь даже и не догадываться.

Эритроциты

Так, например, ты получишь информацию о количестве в твоей крови эритроцитов (красных кровяных телец, содержащих гемоглобин — главный поставщик кислорода). "Если ты следуешь всем рекомендациям по питанию и нагрузкам из журнала Men's Health и все равно задыхаешься, качая железо, возможно, у тебя низкий гематокрит (процент общего объема эритроцитов) и гемоглобин, — говорит доктор Джон Элефтериадес из Йельского университета. — Пониженное содержание эритроцитов (гемоглобина) может говорить об анемии". Анемия опасна сама по себе, потому что органы и ткани недополучают кислород. Она может быть как вторичным признаком какого-либо недуга, например, ревматоидного артрита, так и самостоятельным заболеванием (железодефицитная анемия, B_{12}-дефицитная анемия и так далее). В любом случае с таким анализом надо обратиться к гематологу — специалисту по крови.

КСТАТИ

Аспирин – известное средство профилактики тромбоза, он улучшает микроциркуляцию крови и в отдельных случаях (при сердечном приступе, допустим) может даже спасти жизнь человека. Некоторые медики рекомендуют пациентам ежедневно принимать аспирин в микродозах для предотвращения инсультов и инфарктов. Но примерно 20% людей вовсе не реагируют на аспирин – и в таком случае профилактика и лечение с его применением могут плохо кончиться, потому что окажутся неэффективными.

Лейкоциты

Общий анализ прояснит и ситуацию с лейкоцитами (белыми кровяными тельцами, первыми борцами за независимость организма от инфекций и других вредных вмешательств), а также с тромбоцитами (кровяными пластинками, которые ремонтируют сосуды, но также могут забить вену, если их чересчур много).

Повышенное содержание лейкоцитов — показатель идущего в твоем организме воспаления, которое может на первых порах и не проявляться. Если увидишь такой факт — беги сначала к терапевту: он наверняка распознает бактериальную инфекцию и назначит антибиотики. Пониженное содержание лейкоцитов или какой-то их фракции может говорить о вирусной инфекции. Кроме того, как повышенное, так и пониженное содержание лейкоцитов может свидетельствовать о заболевании крови. В любом случае терапевт должен порекомендовать тебе консультацию специалиста, например, гематолога, или отправить на дополнительные анализы.

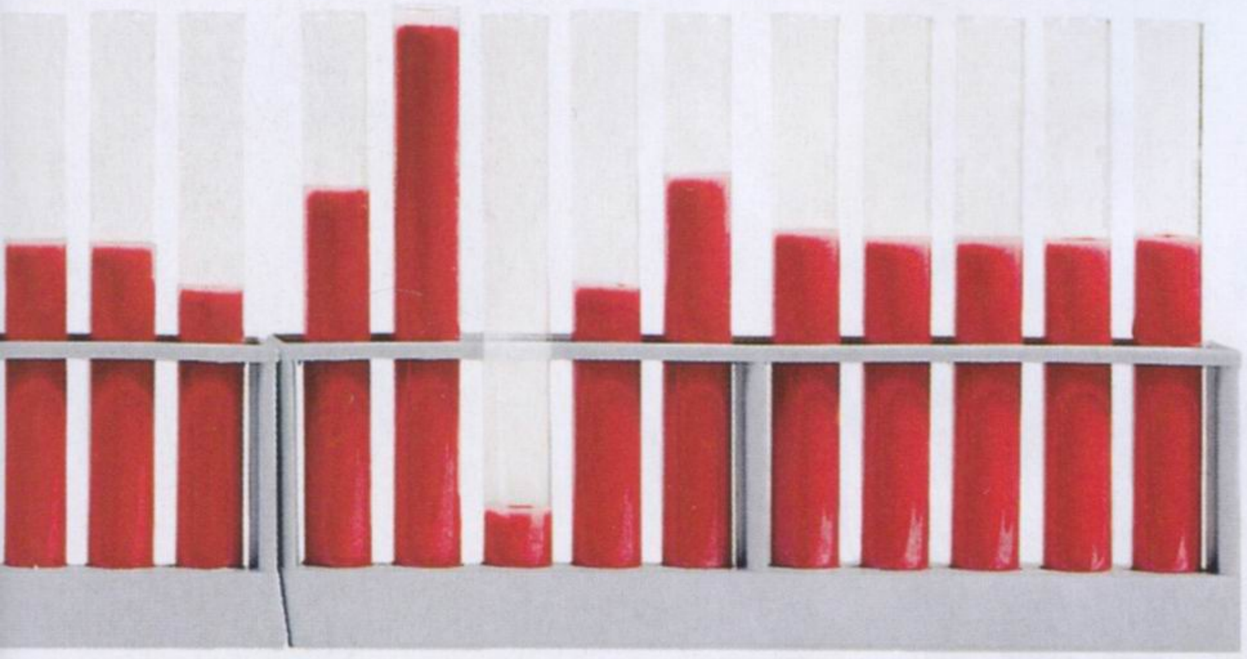
НЕМНОГО СЛОЖНЕЕ

Биохимический анализ более предметен и расскажет о других возможных рисках для твоего организма. И помни: сдавать кровь на биохимию нужно натощак. Проснулся, выпил стакан воды – и в лабораторию.

Жир

Именно уровень жиров, или липидов, в организме практически здорового человека 30 лет может сигнализировать о риске сердечно-сосудистых болезней. Перво-наперво необходимо проверить уровень общего холестерина. А еще лучше — уровень его фракций: "плохих" — липопротеидов низкой плотности, и "хороших" — липопротеидов

Epidem.ru Journal-plaza.net



НОРМА ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ*	
Количество эритроцитов	4-5,1 млн/мкл
Гемоглобин	130-160 г/л
Цветовой показатель	0,86-1,05
Количество лейкоцитов	4-8,8 тыс/мкл
Лейкоцитарная формула	
Миелоциты	нет
Метамиелоциты	нет
Нейтрофилы	
Палочкоядерные	1-6%
Сегментоядерные	45-70%
Эозинофилы	0-5%
Базофилы	0-1%
Лимфоциты	18-40%
Моноциты	2-9%
Плазматические клетки	0-0,9%
Тромбоциты	170-380 тыс/мкл
СОЭ	2-10

НОРМА БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ	
Общий белок	70-90 г/л
В ТОМ ЧИСЛЕ:	
Альбумины	56,5-66,5%
Глобулины	33,5-43,5%
альфа-1-глобулины	2,5-5%
альфа-2-глобулины	5,1-9,2%
бета-глобулины	8,1-12,2%
гамма-глобулины	12,8-19%
Серомукоид	0,13-0,2 ед.
Гаптоглобин	0,9-1,4 г/л
Общие липиды	4-8 г/л
Общий холестерин	менее 5,2 ммоль/л
Липопротеиды высокой плотности	более 1 ммоль/л
Липопротеиды низкой плотности	менее 2,2 ммоль/л
Триглицериды	0,5-2,1 ммоль/л
Креатинин	50-115 мкмоль/л
Мочевина	4,2-8,3 ммоль/л
Мочевая кислота	150-460 мкмоль/л
Глюкоза плазмы	4,22-6,11 ммоль/л
Молочная кислота	0,99-1,75 ммоль/л
Натрий	135-152 ммоль/л
Калий	3,6-6,3 ммоль/л
Кальций	2,2 ммоль/л

* Для женщин у некоторых показателей норма другая

ФОТО: FOTOLINK

высокой плотности. Дело в том, что по одной из гипотез (она, кстати, до сих пор окончательно не подтверждена, но имеет много сторонников) переизбыток "плохого" холестерина является ключевым фактором риска атеросклероза и ишемической болезни сердца. Если твои показатели выше нормы — смело отправляйся к кардиологу. Здоровому человеку также необходимо измерить уровень триглицеридов — главных липидов крови, которые выступают одним из ключевых источников энергии для клеток. Превышение положенного числа триглицеридов также, как правило, свидетельствует о неправильном питании и угрозе атеросклероза.

НАПОМИНАНИЕ

Если холестерин в норме – радуйся. Ведь это совсем не яд, как все привыкли думать. Это важнейшее вещество, которое участвует в синтезе половых гормонов, в первую очередь мужских, желчных кислот, витамина D. До 80% холестерина синтезируется в печени, а остальная часть поступает в организм с продуктами животного происхождения (жирное мясо, сливочное масло, яйца).

Сахар

Сдать кровь на биохимию — отличный способ выявить на ранней стадии диабет 2-го типа, бич современной пищевой культуры. В отличие от диабета 1-го типа, являющегося аутоиммунным заболеванием (застраховаться от которого, увы, невозможно), диабет 2-го типа — награда за неправильный образ жизни (или за старость, но этот вариант мы не рассматриваем). Чаще всего он возникает у людей, страдающих абдоминальным ожирением. То есть у тех, чей живот нависает над ремнем и при ходьбе болтыхается в разные стороны. А в группе особого риска находятся те, чей вес на 20% и больше превышает "идеальный". Рассчитать свой "идеал" можно по формуле Робинсона:

$$I=52+1,9*(0,394*h-60)$$

где I — твой "идеальный вес" в кг, а h — рост в см. Впрочем, даже если с весом у тебя все в порядке, но в последнее время ты стал быстрее уставать и чаще ходишь в туалет — сделай биохимию и обрати внимание на параметр "Глюкоза плазмы".

Даже если уровень глюкозы просто приблизился к верхнему порогу нормы — отправляйся к терапевту, а следом и к эндокринологу-диабетологу. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Последний трудный день

ЭТО ПОВТОРЯЕТСЯ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ. ОНА ЧЕРТ ЗНАЕТ КАК ВОДИТ МАШИНУ, ПРОВОДИТ ПОЛДНЯ В МАГАЗИНЕ, БЕСКОНЕЧНО РАЗГОВАРИВАЕТ ПО ТЕЛЕФОНУ И НЕ МОЖЕТ НАЙТИ ДОРОГУ НА ДАЧУ, ХОТЯ ВЫ БЫЛИ ТАМ ВМЕСТЕ УЖЕ СТО РАЗ. НУ ПОЧЕМУ ОНА ТАКАЯ ДУРА?!

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

12.00 13.00 14.00

12.10

РУЛЕВАЯ

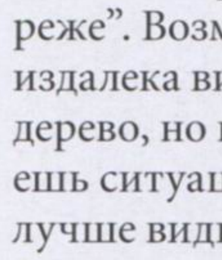
"Еще во вторник было решено устроить субботний шоппинг. Но после бодрого пятничного вечера я не то чтобы не жилец, но точно не водитель. За рулем — она, и я еще раз убеждаюсь, что она очень странно водит".

Начнем с главного: она не дура. Она — женщина, и очень скоро эти слова перестанут быть для тебя синонимами. Корреспондент MH специально для тебя прожил счастливый день со своей любимой. А медики, психологи и историки объяснили ему потом, что не стоило так дергаться. Привычки и особенности современной женщины сформированы 20 000-30 000 лет назад, и за день-два ее не изменишь, даже если сильно орать. Проще понять, плюнуть и заняться своими делами.

Она водит так потому, что иначе устроена. Задача мужчины-охотника заключалась в том, чтобы увидеть цель и не упускать ее. В то время как у женщины, остававшейся в пещере, развивалось периферийное зрение — чтобы видеть одновременно и гаснущий костер, и ребенка, и змею в углу. "У мужчин более выражена макула — центральная часть сетчатки глаза, так называемое пятно высокой четкости, — говорит доктор биологических наук Сергей Савельев. — И в затылочной области коры головного мозга она обслуживается большим количеством клеток. Благодаря этому у мужчин чаще бывает развито прицельное зрение. У женщин такая особенность зрения встречается в два раза реже". Возможно, именно поэтому ты издалека видишь выросшее на дороге дерево, но не так хорошо контролируешь ситуацию по бокам. Женщина же лучше видит происходящее вокруг, но запросто может приехать в "неизвестно откуда взявшийся" столб.

К тому же, утверждает американский психолог Джозеф О'Коннор, чем выше у человека уровень тестостерона, тем больше он склонен рисковать. Неудивительно, что многим дамам вождение, по определению рискованное занятие, дается с большим трудом, чем нам.

СУПЕРЖЕНЩИНА



Первая автоавария со смертельным исходом случилась в Англии в августе 1896 года — само собой, с участием женщины. Артур Эдселл ехал на праавтомобиле со скоростью 6 км/ч и из-за других повозок не заметил на дороге женщину. Миссис Бриджит Дрискол, в свою очередь, от вида самодвижущегося агрегата оцепенела, не уступила дорогу — и погибла.

12.55

ДОРОГАЯ

"Добравшись-таки без потерь до торгового центра, любимая растворилась в потребительских потоках. Мой мозг перешел в режим ожидания уже через 15 минут, а она еще даже и не размялась как следует. Черт, она может шопиться бесконечно".

Вспомни про собирательство — они посвятили ему не одну тысячу лет и до сих пор способны часами бродить по магазинам в поисках чего-то самого дешевого/красивого. В отличие от охоты (ушел за зубром — выследил его — убил — приволок в пещеру), собирательство подразумевает размеренный поиск наиболее крупных, свежих и вкусных плодов и клубней на обширных территориях. Поэтому ты приходишь в магазин, идешь в определенный отдел, берешь нужную вещь и уходишь — она же так не умеет. Но дело не только в этом. Психологи из Университета Висконсин-Мэдисон Шелли Грейб и Джанет Хайд проанализировали 77 ранее проведенных исследований и сделали вывод, что большинство современных женщин имеют очень низкую самооценку. Покупая очередную юбку или кофточку, девушка может час крутиться перед зеркалом, пытаясь определить, не полнит ли ее эта вещь. Вовремя брошенное "Тебе очень идет. Ты выглядишь такой стройной!" избавит тебя от потерянных часов, а твою девушку — от душевных мучений.

АНТИЖЕНЩИНА

Генриетта Хоуленд Грин (1834-1916), известная еще и как Ведьма с Уолл-стрит, — одна из первых женщин-финансистов в Соединенных Штатах, кто получил серьезный вес в бизнес-сообществе. После смерти оставила состояние более $100 млн (сегодня это было бы более $2 млрд), но при жизни ходила в одном и том же черном платье до тех пор, пока оно откровенно не изнашивалось, не мыла руки с мылом и считала, что отапливать дом — дороговато. Ну и не шопилась, конечно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

14.00 15.00 16.00

17.10

ПОТЕРЯННАЯ

"Конечно же, я выбыл из марафона, едва преодолев полпути, и договорился встретиться около пяти внизу, справа от входа. Время идет, ее нет, я звоню и выслушиваю рассказ о том, как она заблудилась в "этом лабиринте". Ну да, у нее топографический кретинизм".

В прежние времена мужчина вечно уходил куда подальше, выслеживая дичь, а потом находил обратную дорогу. Женщина же сидела на месте и лишь время от времени выбиралась "в огород". И вот вам результат — профессор психологии Университета штата Айова доктор Камилла Бенбоу (заметь — женщина!) утверждает, что к четырем годам девочки могут мысленно поворачивать предметы только в двух измерениях, а мальчики — уже в трех. В трехмерных видеотестах мальчики по способностям к ориентации превосходят девочек в отношении 4:1. Теменные доли мозга, связанные с пространственным мышлением, у взрослых мужчин в среднем на 10% больше, чем у женщин. Это позволяет нам разворачивать карту в уме, точно определяя направление, в котором надо двигаться, и быстро запоминать дорогу. Девушка же, с трудом и чертыхаясь, выстраивает в голове мысленную карту, обязательно расставляя на ней знаковые точки: здания, магазины и т.п. Поэтому, объясняя дорогу бестолковой любимой, никогда не говори "поверни на север и километров пять двигайся по прямой". Скажи лучше: "Поверни после "Макдоналдса" и поезжай до большого рекламного щита".

АНТИЖЕНЩИНА

28 февраля 1976 года в порту Лас-Пальмас (Канарские острова) полька Кристина Хойновская-Лискевич погрузилась на океанскую яхту "Мазурка" и утанцевала за горизонт. Обратно она приплыла лишь 21 апреля 1978 года, став первой в истории женщиной, в одиночку совершившей кругосветное плавание. В общем, ничего особенного (Земля-то круглая), но все равно вызывает уважение.

17.25

ГОВОРЛИВАЯ

"Под моим чутким руководством она быстро нашлась. Загрузили багажник и направились домой. Я сел за руль (хватит с нас экстремального вождения), она рядом — и говорит, говорит, говорит мне в правое ухо… И прерывается только на то, чтобы поболтать с подружкой по телефону. Она может проговорить сутки напролет".

Мужской мозг умеет сортировать информацию по принципам логики, а в женском записи складируются по прихоти ассоциаций. Любой сигнал извне может вызывать поток эмоций, которые будут прокручиваться снова и снова (особенно если речь идет о какой-нибудь проблеме). И для женщин существует только один способ перестать думать о проблемах — поговорить о них. Мужчина концентрируется, когда говорит, и расслабляется, когда молчит. Женщина — наоборот. Она вся настроена на разговоры. Американский невролог Норман Гешвинд доказал, что женский гормон эстроген способствует улучшению дикции. А психологи Аллан и Барбара Пиз утверждают, что у женщин целых два (!) центра речи: большой в левом полушарии мозга и маленький в правом (этакий двухядерный процессор). Если тебя раздражает женская болтовня, есть только один надежный способ избавиться от нее — жениться на мужчине (чур тебя, чур!). А лучше — всего лишь вежливо делай вид, что слушаешь ее, периодически вставляя: "Да ты что!", "Ну надо же!", "Никогда бы не подумал!".

СУПЕРЖЕНЩИНА

Фрэн Капо, американская телеведущая, как-то выпалила 603,32 слова за 54,2 сек. (то есть со скоростью 668 слов в минуту) — это зафиксированный мировой рекорд. При том что средняя скорость английской речи не превышает 200 с/м (у нас этот показатель чуть ниже), аудиокниги принято начитывать на скорости 150 с/м, а ведущие аукционов иногда разгоняются до 250 с/м.

Epidem.ru Journal-plaza.net

17.35

ЗАНУДНАЯ

"Она все говорит, а я что-то разозлился, смотрю только на дорогу. Тут же посыпалось: "Почему ты молчишь?", "Почему ты такой мрачный?", "Это из-за меня?"... Как же она любит выяснять отношения!"

Причина непонимания, возникающего между женщиной и мужчиной, — разные "языки". Мужчина обычно перерабатывает только ту информацию, которую получил, тогда как женщина ищет какие-то намеки и знаки и читает между строк. Женщина, вечная задача которой — родить и вырастить детей, за тысячелетия научилась замечать малейшие изменения в поведении ребенка, которые могут сигнализировать о голоде, боли, агрессии и т.д. Так что, когда ты мрачнеешь, увидев, что бензина едва ли хватит до ближайшей заправки, твоя девушка начинает интенсивно думать, что же случилось, и расспрашивать тебя. Лучшее, что ты можешь сделать, — прямо объяснить ей, что именно тебя расстроило. В случае, когда причину озвучить нельзя, придумай качественную отговорку, которая будет понятна девушке. Например, ты поругался с начальником или съел что-то не то.

Руслана Амелина, семейный психолог-консультант: "Проблема в том, что женщина вкладывает в свои вопросы один смысл (как правило, это желание установить причину состояния мужчины и убедиться в том, что эта причина не в ней), а ты воспринимаешь их как допрос и попытку контролировать каждый шаг — как это, возможно, было в детстве с мамой. Но твое раздражение, как первая реакция защиты, только осложняет жизнь — она чувствует, что ты злишься на нее, и делает парадоксальный и часто глобальный вывод, что она тебе надоела и вообще все плохо".

Epidem.ru Journal-plaza.net

19.00 20.00 21.00

20.10

ДОБРАЯ

"Уговор был такой: если сын под присмотром дедушки к вашему возвращению сделает все уроки — получит PlayStation Portable. Правда, он провтыкал все это время в телевизор, и — я твердо в этом убежден — должен остаться без подарка. Однако мама не может "обмануть" ребенка и старается оградить его от моей суровости. А я в сотый раз возмущаюсь, что она подрывает воспитание сына".

Гормоны — страшная штука. У женщин они порождают гипертрофированное стремление защищать ребенка от любых нападок и угроз, включая справедливые (с твоей точки зрения) наказания. Но когда добрая мама излишне балует девочку, с этим можно смириться. А вот если жена то же самое делает с мальчиком, сын рискует вырасти слабохарактерной, капризной, психически неуравновешенной личностью. "Маменькин сынок" даже в 40 лет не может самостоятельно принимать решения, за советом всегда обращается к авторитетам (к той же маме) и ждет от каждой девушки, что она будет опекать его до конца дней. Потому для нормального воспитания мальчика и нужна полная семья, в которой ты будешь играть роль надзирателя и палача (увы), а жена — либерала и правозащитника.

21.35

СОПЛИВАЯ

"Пока я грузил сына нотациями, она ушла в гостиную и включила телевизор. Слышу — опять смотрит третьесортную дикость о несчастной любви с хеппи-эндом. Вроде неглупая женщина, а убивает время на розовые сопли".

Мужчина исторически брал от жизни все силой, а женщина — интригами (ну хорошо, хорошо — умом и эмоциями). Для женщины совершенно естественно жить в мире чувств, открыто сопереживать героям фильмов и книг, иметь живое воображение. Для нее это своеобразная тренировка своих природных данных — следить за хитросплетениями отношений, оттачивая свои навыки. Как ты ходишь в спортзал, так и она смотрит "Дом-2" — с той же целью. Потому-то она на многие вещи реагирует в первую очередь эмоционально, то есть пропускает ситуацию через свои чувства и личное отношение. Причем вызывать эмоции могут абсолютно разные предметы. Психологи Торхэн Кэнли из Университета штата Нью-Йорк и Джон Десмонд из Стэнфордского университета провели эксперимент, в котором 12 женщинам и 12 мужчинам показывали фотографии и просили оценить их по шкале эмоций. Выяснилось, что для мужчин совершенно нейтральными оказались фотографии ружья и грязного туалета, в то время как женщины посчитали эти фото крайне отрицательными.

СУПЕРЖЕНЩИНА

Они могут не только читать всякую ерунду в огромных количествах, они и пишут ее не менее активно. Так, Дарья Донцова гордится тем, что за прошедшие 10 лет написала 100 романов, что дает ей право претендовать на звание самой плодовитой писательницы, когда-либо публиковавшей свои произведения на русском языке.

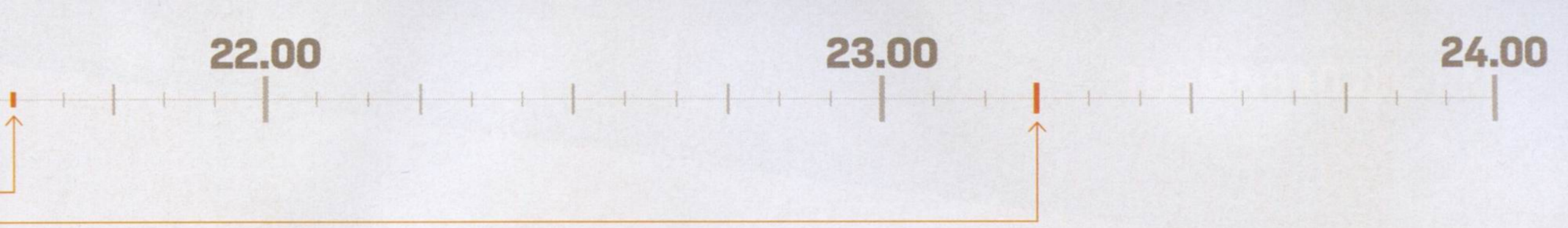
23.15

КАК НОВАЯ

"Ребенок спит, дед с благодарностями отправлен домой. Она пошла в ванную и застряла там на 40 минут. Я по привычке напрягся, но тут же взял себя в руки".

И правильно сделал. Она моется, трет, мажется, бреет, выстригает и пр., потому что у любой женщины в голове самой природой заложена программа: выиграть в борьбе за самца, удержать его рядом с потомством, жить счастливо и умереть в один день. Короче, старается она для тебя, и не будь кретином — радуйся этому. А если постоянно злиться — царапины на теле будут хуже заживать.

Epidem.ru Journal-plaza.net



МОЖЕТ БЫТЬ, ТЫ ЖЕНЩИНА?

Ты все-таки в очередной раз посмеялся над женской логикой и особенностями жизни слабого пола? А теперь, будь добр, проверь-ка — какого пола ты сам?

1. Как ты снимаешь свитера и футболки?
А. Из-за головы, за воротник ☐
Б. От живота вверх, перекрестив руки ☐

2. А ремень на джинсах/брюках застегиваешь...
А. Хвостиком направо ☐
Б. Хвостиком налево ☐

3. Сидя в машине на пассажирском сиденье и проезжая по глубокой луже, ты...
А. Не совершаешь лишних движений ☐
Б. Инстинктивно поднимаешь ноги ☐

4. Как ты вешаешь туалетную бумагу?
А. Кончик лежит на рулоне сверху ☐
Б. Кончик свисает у стены ☐

5. Подаренные тебе 100 грн. ты потратишь...
А. На одну хорошую нужную вещь ☐
Б. На много дешевых симпатичных вещичек ☐

6. В каком положении ты обычно спишь?
А. На спине, раскинув руки или скрестив их под головой ☐
Б. На боку, свернувшись калачиком ☐

7. Ты оказался в каком-либо месте, где бывал раньше. Ты скорее вспомнишь:
А. Зачем ты там был и что делал ☐
Б. С кем ты там был и о чем вы говорили ☐

8. Раздражаясь или напрягаясь, ты...
А. Сводишь брови ☐
Б. Морщишь лоб ☐

9. При знакомстве или во время приветствия ты первым протягиваешь руку?
А. Да ☐
Б. Нет ☐

10. Обычно ты бреешь...
А. Меньше половины тела ☐
Б. Больше половины тела ☐

11. Как ты открываешь алюминиевые банки с колечком?
А. На себя ☐
Б. От себя ☐

12. Посмотри на свои ногти. Как ты это сделал?
А. Повернув руку ладонью кверху, согнув пальцы ☐
Б. Повернув руку тыльной стороной, вытянув пальцы ☐

13. Решая сложную задачу с элементами математики и статистики, ты...
А. Постараешься заранее распланировать процесс решения и контролировать его, чтобы не допустить ошибок ☐
Б. Постараешься быстро решить самым простым и очевидным способом, а потом несколько раз проверишь все от начала до конца ☐

14. Как ты обычно сидишь?
А. Расставив ноги или положив ногу на ногу ☐
Б. Сведя коленки или скрестив ноги ☐

15. Какой жест обозначает, что ты в задумчивости?
А. Потирание подбородка круговыми движениями ☐
Б. Покусывание губ или прикладывание к ним пальца ☐

16. Грязные вещи ты...
А. Прячешь в разных укромных местах ☐
Б. Кладешь в ящик для грязного белья или сразу стираешь ☐

17. Вытаскивая из глаза ресницу перед зеркалом, ты...
А. Не откроешь рот ☐
Б. Откроешь рот ☐

18. Выходя из чужой квартиры, ты первым делом...
А. Дергаешь дверь, проверяя, закрыта ли она ☐
Б. Просишь дать тебе ключи ☐

19. Ехидно улыбаясь, ты...
А. Скашиваешь рот набок ☐
Б. Складываешь губы бантиком ☐

20. Тебе пришло бы в голову лезть в горящую избу и останавливать коня на скаку?
А. Нет ☐
Б. Да ☐

А теперь считай баллы:
за каждый ответ А начисляй себе 1 балл, за ответ Б — 0 баллов.

0-6 Поздравляем тебя, ты — женщина. Вытри слезы и не волнуйся! Внимательно посмотри на обложку и подумай, не перепутал(а) ли ты журнал бойфренда со своим? Если нет, то спроси у родителей, не хотели ли они вместо тебя девочку и не одевали ли тебя в младенчестве в платья (увы, истории известны такие случаи). Либо ты родился не в своем теле, либо научился прикидываться женщиной по долгу службы (такие профессии тоже встречаются). Когда ты последний раз ходил на футбол, играл в азартные игры и стучал кулаком по столу? Вот-вот. И перестань складывать губы бантиком.

7-13 Гермафродит/метросексуал/трансвестит — это твой вариант. В принципе, очень удобно по жизни: то одну роль исполняешь, то другую. Дома отругал жену, а на работе, когда нужно взять на себя ответственность и принять решение под гневным взором шефа, прикидываешься телефонным шнуром. Ну и для ремонта можно нанять рабочих. Зачем маникюр портить?

14-20 Расслабься, ты мужчина. Причем не только в сознательном, но и в бессознательном поведении. Даже будучи не в себе или под гипнозом, ты найдешь дорогу домой, загонишь носки под кровать и побреешь лицо, а не ноги. И если друзья, с которыми ты славно покутил накануне вечером, рассказывают, что ты танцевал стриптиз у шеста — не верь им. ■

ФОТО: FOTOBANK, EAST NEWS

Epidem.ru Journal-plaza.net

Ампулы из Пакистана

ЧИТАТЕЛЬ МН ЕГОР ЛОХМАЧЕВ ПРОШЕЛ ДВА КУРСА ПРИЕМА АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ, О ЧЕМ И ПИШЕТ В ЭТОМ ОТЧЕТЕ. А ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР МН ДМИТРИЙ СМИРНОВ ЗЛОБНО КОММЕНТИРУЕТ ОТКРОВЕННЫЕ ПРИЗНАНИЯ КАЧКА.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Epidem.ru Journal-plaza.net

“Хочешь быть большим, как слон, и с осиной талией — пей метандростенолон с глюканатом калия”, — скаламбурил мой тренер по бодибилдингу. Его персональные тренировки в одном из столичных спортивных залов средней руки стоили $30 за час. Треть этого часа я донимал тренера вопросами об эффективности тренировок. Потому что занимался я регулярно и старательно, пил протеиновые коктейли, а результатов по большому счету не было. Мышечная масса увеличивалась только в первый год занятий. Потом рост прекратился и смысл упражнений сводился к общему оздоровлению. Этого мне было мало.

“Это генетика, — пояснял тренер, — против нее идти трудно. Есть только один верный способ — подколоться”.

“Подколоться стероидами? А не опасно? ” — *“Опасно, если помногу, — успокоил тренер. — Если умеренно, то вряд ли что-то случится”.*

Сомневался я недолго. Тренер сам вызвался приобрести мне препараты и “расписал курс”. *Курс состоял из дека-дюраболина в ампулах и станозолола в таблетках.* Дека-дюраболин, он же нандролон или просто “дека” в культуристическом просторечии, лежит в основе большей части стероидных курсов.

Кривоватые ампулы с арабской вязью и маслянистой субстанцией внутри немного пугали. Стероиды очень часто подделывают, потому как настоящих аптечных препаратов на всех качков не хватает. Да и стоил курс недорого, где-то около $350 на два месяца. *“Пакистанская дека — это лучшее, что сейчас можно взять, — заверил тренер. — Вещь работает, проверено.* А подделки выглядят иначе — красивые ампулы с печатью, голограммой, надписью “Made in England” или что-то вроде этого”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Безопасно курс может составить только врач-эндокринолог. Если посмотреть на набор препаратов, описанный в статье, сразу становится ясно, что тренер – козел: ТАКОЕ на первый курс напишет только полный дебил! Слишком опасно для новичка. К тому же разные люди на одинаковые препараты реагируют по-разному. То есть последствия неизвестны и непредсказуемы.

Какая-то странная реклама пакистанской продукции в принципе. Возможно, тренер просто заинтересованный дилер.

Генетика?! Генетика – это количество ног, рук, их длина и форма. Это цвет роговицы, волос и разрез глаз – процентов ЭТОГО идти трудно! Возможность увеличивать мышечную массу к генетическим признакам напрямую не относится. Если твои мышцы растут на стероидах, это значит, что они все-таки обладают генетической способностью к гипертрофии! Неужели непонятно?!

Между прочим, дозы, обычно прописываемые такими “тренерами”, намного превышают медицинские дозы используемых препаратов. Часто в несколько раз. И это называется “умеренно”?!

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРВЫЙ УКОЛ

Самому себе делать уколы в ягодицы оказалось проще, чем я думал. Эффект первого укола стал ощущаться на следующий день.

Честно говоря, эффект весьма приятен. ***Это значительный прилив сил и хорошего настроения.*** Повышается работоспособность, вместе с ней и само желание работать.

Быстрее восстанавливаешься, об усталости, утомляемости в привычном нам понимании на время курса совсем забываешь. Сил хватает на все. Утром на полтора часа в зал, потом полный рабочий день, потом чаще всего еще куда-нибудь: в гости, ресторан, на дискотеку. Потому что усталости не чувствуешь, а сил, жажды приключений и удовольствий — море. После такого содержательного дня хватало пяти-шести часов сна, чтобы полностью восстановиться для следующего не менее насыщенного дня.

Очень меня порадовал иммуностимулирующий эффект стероидов. ***Будучи "на курсе", можно пить ледяное пиво ведрами,*** выходить разгоряченным на лютый мороз, одеваться как угодно. Все равно не заболеешь.

Употребляя стероиды, я переживал что-то вроде ярчайшей внутренней весны; все обыденное восхищало по-новому. По-новому радовала еда, потому что я испытывал неведомую прежде степень голода. Откуда-то изнутри возникали новые потребности непонятного генезиса, как у беременной женщины. Например, в какой-то момент мне стало хотеться ананасового сока. Почему ананасового — непонятно, но хотелось именно его, причем постоянно и в больших объемах.

МОЧА БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Хорошо помню, как ощутил влечение к женщинам пышных форм. Прежде я не уделял им внимания, а тут вдруг потянуло. Потянуло будто подсознательно — эстетические критерии под медикаментозным воздействием не изменились. А вектор эротического влечения несколько съехал. Скорее всего, это что-то индивидуальное. ***Я интересовался у коллег по стероидному цеху — не испытывали ли они похожих ощущений? Они только смеялись в ответ.***

Под воздействием стероидов ты по-новому смотришь на женщин. ***Половое влечение увеличивается в разы, а эрекция приобретает постоянный характер.*** Что не очень удобно, если спишь преимущественно на животе.

О возможности приапизма (постоянной эрекции) я был предупрежден инструкцией, приложенной к ампулам дека-дюраболина. Та же бумажка предупреждает пользователей препарата об иных возможных последствиях его употребления: например, об увеличении полового члена. Это правда, член становится заметно больше. Не в разы, конечно, но на сантиметр-полтора точно. В толщину он также немного увеличивается. А вот яички уменьшаются. За счет того, что в организм поступает большое количество половых гормонов извне, яички прекращают производить собственные, атрофируются и становятся крошечными. На ощупь по объему они примерно вдвое меньше яиц в обычном их состоянии.

Чтобы ускорить восстановление функции яичек после стероидных курсов, иногда колют прегнил — препарат из мочи беременных женщин. Можно обходиться и без прегнила, но я его использовал. Проблема с этим препаратом заключалась в том, что это был едва ли не самый болезненный укол в моей жизни. Так как колешь его себе сам, то "удовольствие" от такого укола растягивается на несколько незабываемых минут.

БЫЧЬИ СТЕРОИДЫ

В плане набора мускулатуры курс стероидов себя не оправдал. Я, по крайней мере, рассчитывал на гораздо более внушительный результат. При весе на начало курса 80 кг за два месяца я набрал 6 кг. ***Это не была абсолютно чистая мышечная масса, часть прибавки — жир.***

Еще сколько-то из прибавленного объема — вода, которая задерживается стероидами в мышцах. Через полтора месяца после окончания курса я весил 82,5 кг. Фигура изменилась несильно. ***Прибавление было заметно в тех частях тела, которые традиционно тяжело совершенствовать.*** Например, дельтовидные мышцы, голени — они в ходе курса приобрели некоторый объем.

Чтобы добиться более впечатляющих результатов, тренер посоветовал сменить препараты. Следующий курс было решено составить из дека-дюраболина в сочетании с метандростенолоном — самым, наверное, популярным анаболическим препаратом. Но с декой случилась заминка. Пакистанского препарата не было, мне предложили индийский. Другой тренер из того же зала — качок соревновательного уровня — поручился за качество продукта. Сказал, что сам им пользуется уже второй год (многие культуристы соревновательного уровня используют стероиды постоянно, а не отдельными отрезками, чтобы в промежутках между курсами не терять набранную форму). Когда мне доставили ампулы, выяснилось, что это препарат ветеринарный — об этом сообщала крупная надпись на коробке. Мое смятение по поводу надписи тренер понять не мог: ***"Да все берут его, и не жаловался еще никто, ничего лучше все равно сейчас не найти"***. Я нашел в себе силы отказаться.

Ему повезло — не у всех на курсе повышается работоспособность и настроение. Часто люди ходят угрюмыми, имеют проблемы со сном и иногда парадоксальные сложности с аппетитом, который, по идее, должен быть зверским.

Вранье — пить надо меньше! Анаболики часто угнетающе действуют на иммунитет. Не стоит забывать, что их употребление и повысившаяся на этом фоне интенсивность тренировок являются сильнейшим стрессом для организма.

Жир?! Привычки в питании явно были неправильные и до, и на самом курсе. Неудивительно, что прогресса не было.

Нет таких частей тела, которые "традиционно тяжело совершенствовать". Весь вопрос в правильном режиме тренинга.

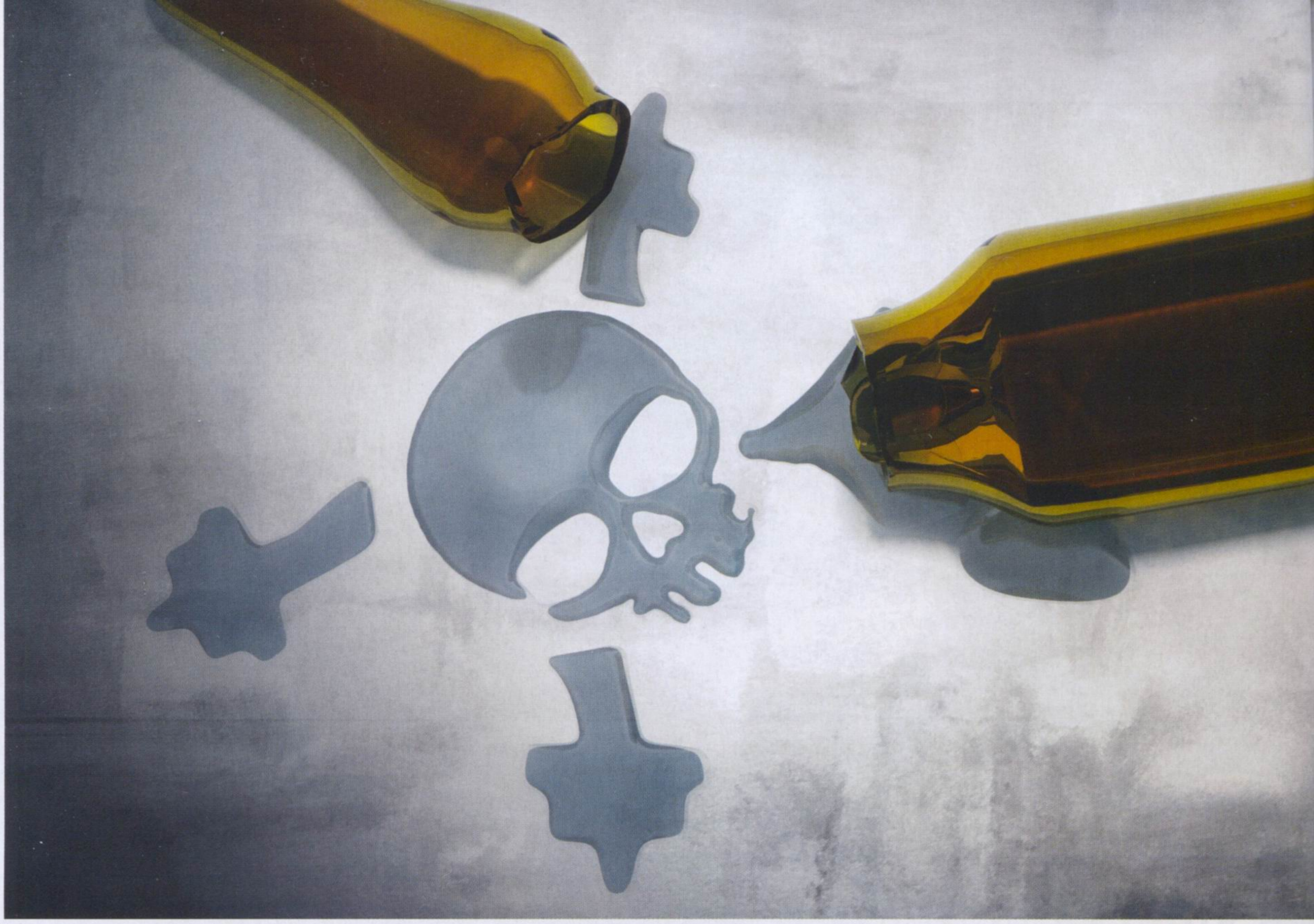
Зря смеялись — стероиды хоть и не вызывают привыкания, как наркотики, но на психику оказывают несомненное воздействие. А смещение акцента полового влечения часто происходит в доисторическую сторону, что ли. Звериный такой вкус просыпается — подсознательно нравятся женщины, легко рожающие!

Товарищ явно себе льстит! Или до употребления стероидов у него были проблемы с нормальным уровнем тестостерона.

На подобную фигню у нас сажают даже женщин. Это реальный случай — мой лучший ученик такую даму восстанавливает после, блин, "персонального тренинга" в одном клубе.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net



В качестве альтернативы мне предложили "Сустанон-250" — искусственный тестостерон. В приложенной к нему инструкции сообщалось, что это снадобье для кастратов, им его назначают, чтобы оставались мужчинами. Это уже не анаболические стероиды, это андрогенные препараты. Насколько мне удалось понять, спортивная медицина считает андрогены гораздо более опасными, чем анаболические стероиды. *Тем не менее некоторые качки предпочитают именно андрогенные субстанции как наиболее эффективные в плане набора массы. Я был заинтригован.*

Странно. Препараты типа сустанона, как и все андрогены, в большей степени способствуют увеличению силы и агрессивности, а прибавка в весе на этом курсе — не мышцы, а результат задержки воды.

ПОБОЧКА

Совсем скоро выяснилось, что дека со станозололом — это цветочки в сравнении с сустаноном, употребляемым в сочетании с метандростенолоном. Как по воздействию на тело, так и на мозг. За три недели с небольшим масса тела подскочила на 5 кг. Рабочие веса выросли примерно на четверть. Общий тонус организма достиг таких высот, что отдых я воспринимал с той же резко отрицательной остротой, что и полуторагодовалые дети. Чтобы как-то справляться с тем чудовищным напряжением, в котором проживал те дни, *по вечерам я стал довольно много выпивать.*

Его испугал простатит?! А почему не характерные для периода употребления стероидов зверское повышение артериального давления, увеличение количества "плохого" холестерина в крови и возможность схлопотать инфаркт или инсульт? Не потому ли, что человек в принципе не приучен мерить давление, регулярно сдавать кровь на анализ, правильно питаться и думать о том, как он будет жить после 50?

Пить на курсе запрещено! Печень и так с ума сходит!

Характер мой ощутимо поменялся. Я стал очень агрессивен. Едва не покалечил шофера такси, который отказался идти разменивать мою сотню в магазин. Оказавшись в один из выходных с ребенком на детском спектакле про кота Леопольда, я глубоко задумался над сценой, где сначала мыши, а потом и сам кот глотают таблетки озверина. Озверин показался мне удачной метафорой на стероиды. Они именно что озверяют. Не говоря уже о том, что многие препараты для зверей и предназначены.

Описывая свой образ жизни в то время, я, честно говоря, сам удивляюсь, как мог так далеко зайти. Где был мой страх с его охранной функцией? В том-то и дело, я не помню, чтобы он вообще присутствовал. Очевидно, стероиды и андрогенные препараты подавляют страх и делают тебя смелее. Тебя уже не пугают отдаленные отрицательные последствия употребления препаратов. Пугает только то, что курс закончится и ты вновь "опустишься" в свое нормальное человеческое состояние.

В сознание меня привела простата. Однажды ночью она стрельнула так, что я подскочил на кровати. Наглотался обезболивающего, а утром позвонил знакомому доктору. Он рекомендовал свечи "Вольтарен" и обратиться к профильному врачу. На визит к доктору тогда я не решился — побоялся, что он поймет природу моего

Epidem.ru Journal-plaza.net

“Я стал очень агрессивен. Едва не покалечил шофера такси, который отказался идти разменивать мою сотню в магазин”

состояния и начнет пугать. А испугался я на тот момент и без этого очень сильно. Все препараты вынес на помойку, решив, что больше их для меня не существует.

Полазив по культуристическим сайтам в Интернете, я понял, что боли в простате — весьма распространенная побочка среди любителей стероидов. Особенно часто ее отмечали потребители метандростенолона. Судя по их постам, боли не заставили их отказаться от приема. Они както справлялись с этой проблемой. Да что там простата? Есть люди, и их немало, которые закалывают себя стероидами до отказа печени, — у них начинается желтуха. Но качки залечивают печень — и опять “на курс”.

Но это не мой путь. Я отказался от стероидов и никому их не рекомендую. Это и вредно, и далеко не так эффективно, как многие думают. В зале, куда я хожу и сегодня, можно наблюдать, как те же тренеры садятся на курс и их раздувает. Потом они слезают с курса и снова сдуваются. *Кто-то переключается на инсулин или гормон роста.*

Но в любом случае очевидно, что способность человека к эффективному набору мышечной массы заложена в генах. Если тебе это дано — ты будешь прогрессировать без препаратов. Если нет — стероиды помогут тебе добиться временного эффекта ценой огромного риска для здоровья. ■

Инсулин — единственный из препаратов, который СМЕРТЕЛЬНО опасен! Можно пережрать стероидов сколько угодно, но не сдохнуть. А не вовремя сделанная инъекция инсулина — это моментальная гипогликемическая кома и красивое место с оградкой где-нибудь на окраине города.

Евгений Пашанов,
д.м.н., медицинский редактор МН

Анаболические стероиды в данном контексте — это искусственные аналоги мужских половых гормонов. Сами по себе они ни в чем не виноваты. Гормональные препараты очень нужны и очень важны, но только создавались они специально для тяжелых больных. Настолько тяжелых, что им уже безразличны все побочные явления стероидов. Например, подобные препараты используются при восстановлении после тяжелых переломов и травм, а также как средство борьбы с мышечной дистрофией. Но ни один врач не станет рекомендовать принимать стероидные гормоны с немедицинской целью.

Чтобы понять почему, достаточно пробежаться взглядом по списку возможных последствий применения одного только полюбившегося нашему клиенту декадюраболина: прогрессирование атеросклероза, железодефицитная анемия, периферические отеки, диспепсические явления (боли в эпигастральной области, боль в животе, тошнота, рвота), нарушение функций печени с желтухой, лейкемоидный синдром, гипокоагуляция и склонность к кровотечениям, гепатонекроз (то есть гибель печеночных клеток), гепатоцеллюлярная карцинома (то есть злокачественная опухоль печени), холестатический гепатит (то есть гепатит с застоем желчи), повышение или снижение либидо, диарея, ощущение переполнения в желудке, метеоризм, судороги, нарушение сна.

Другие упомянутые в статье препараты ведут прямиком к депрессиям, аденоме или раку предстательной железы, гинекомастии, проблемам с половыми органами, почками, скелетом.

Конечно, все перечисленное нашему герою не грозит — если он был абсолютно здоров перед началом “эксперимента”. Но где тонко, там и рвется. Если, например, у него до приема препаратов был повышенный уровень “плохого” холестерина, то есть ЛПНП, тогда прием может привести к полноценному атеросклерозу. Наибольшая вероятность побочных явлений наблюдается при комбинировании разных препаратов.

Epidem.ru Journal-plaza.net

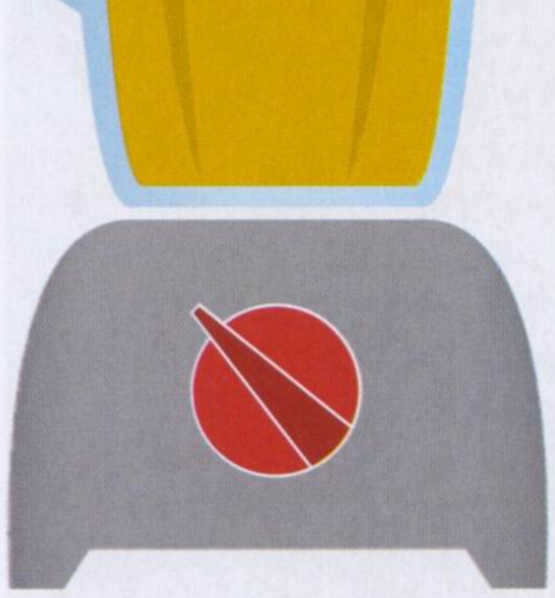
ИМПУЛЬС | 3

Вот еще 8 стимулов заниматься спортом чаще

ОВСЯНКА

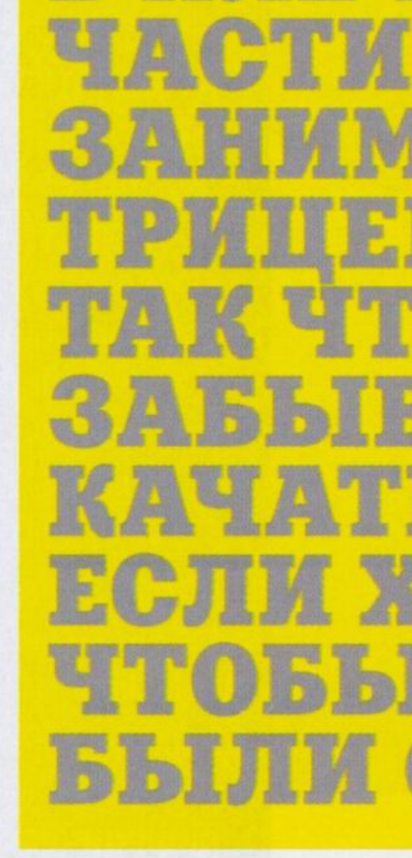
= сухие мышцы. Пропусти через блендер горсть овса и добавь получившуюся смесь в протеиновый коктейль, это поможет твоему телу стать более рельефным.

20 г — столько протеина должен содержать коктейль до и после тренировки.



70%

В ПЛЕЧЕВОЙ ЧАСТИ РУК ЗАНИМАЕТ ТРИЦЕПС, ТАК ЧТО НЕ ЗАБЫВАЙ КАЧАТЬ ЕГО, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ РУКИ БЫЛИ ОБЪЕМНЕЕ.



Кровь — твой помощник в сжигании жира. Чередуя упражнения на верх и низ тела, ты заставляешь кровь быстрее циркулировать. Калории сгорают быстрее.

На 86% сильнее и более накачаны мужчины с умеренным содержанием жира, чем те, у кого жира нет вообще.

НА 3% ОБЪЕМ НОГ БОЛЬШЕ У ТЕХ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ.

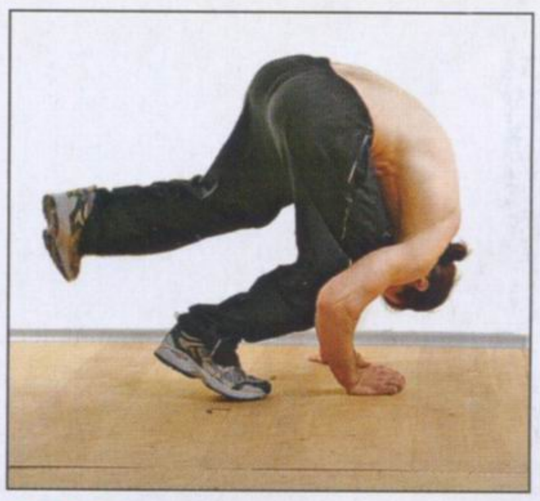
4 грамма — рекомендуемая дневная норма соли равняется половине чайной ложки, не больше. Но и не меньше — соль важна для формирования мышц.

ПОДЕЛИ СВОЙ ВЕС (В КИЛОГРАММАХ) НА 30 — И ТЫ УЗНАЕШЬ, СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ (В ЛИТРАХ) ДОЛЖЕН УПОТРЕБЛЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. РЕЗУЛЬТАТ ТЕБЯ УДИВИТ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

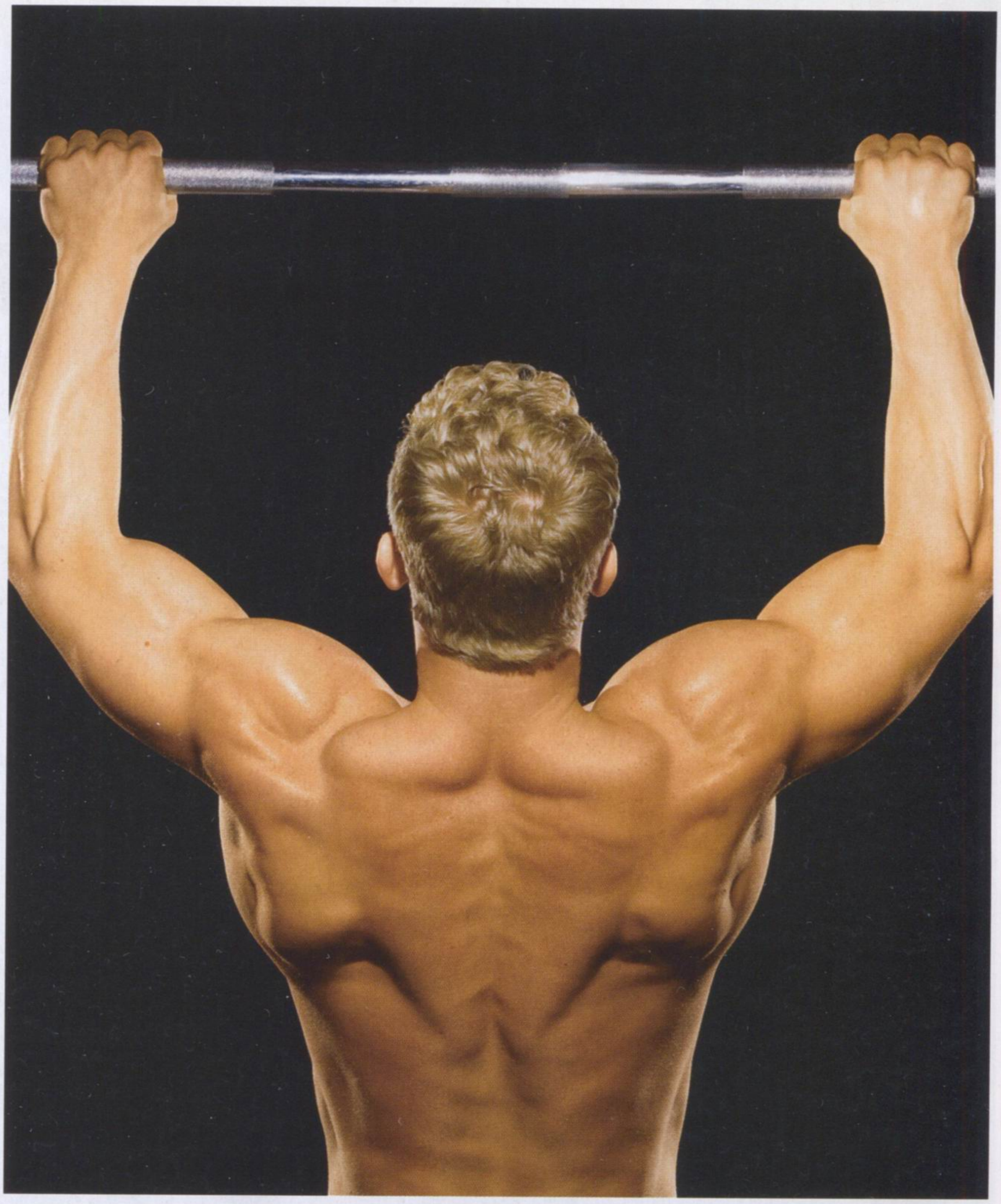
Под редакцией **Дмитрия Смирнова**



120
Выше крыши
Комплекс упражнений для начинающего паркурщика

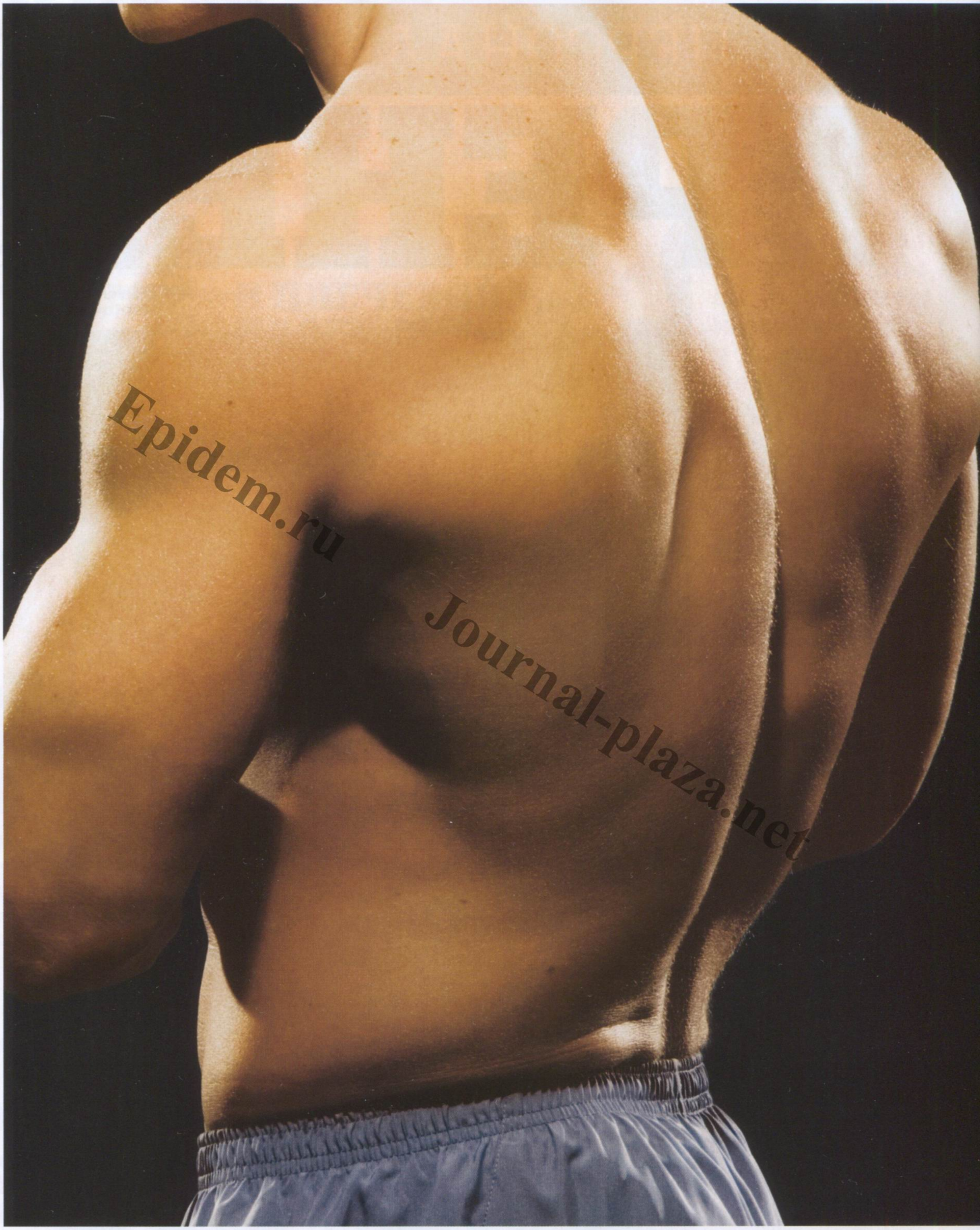
122
Железный человек
Самооборона с Андреем Кочергиным

124
Дави на массу
Десерт для качка



116
Крылья: советы
Как обзавестись могучей спиной

Epidem.ru Journal-plaza.net



Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Крылья: советы

Помнишь, в ноябре мы рассказывали тебе об укреплении спины? Сегодня мы вернемся к этой теме, уделив особое внимание широчайшим мышцам. И напоминаем: твоя спина — это не просто крепкая конструкция, на которую при необходимости можно взвалить чего потяжелее. При верном подходе тренировка спины может сделать твое тело куда более привлекательным.

МЕТОДИКА: СКОТТ РАНКИН

3 ФАКТА О СПИНЕ, О КОТОРЫХ ТЫ НЕ ЗНАЛ РАНЬШЕ:

1 **Выращивая мощную спину, можно сжечь больше жира.**
Чем больше мышц ты нагружаешь на тренировке, тем сильнее работает твоя внутренняя "жиросжигательная топка". А что может быть больше широчайших мышц спины, более известных в народе как "крылышки"? Полюби подтягивания — основное упражнение для "крылышек", и твоя фигура всегда будет максимально близка к идеалу.

2 **Мышцы рук трудятся сильнее мышц спины.**
Особенно если ты нарушаешь правильную технику выполнения тяговых упражнений. Чтобы акцентировать нагрузку именно на мышцах спины, начинай любую тягу с сильного сведения лопаток и только после этого сгибай руки в локтях.

3 **Каждый раз на тренировке твои широчайшие становятся короче.**
Любое движение плечевых костей задействует эти мышцы, а под нагрузкой поврежденные участки мышечной ткани постепенно укорачиваются. Чтобы оставаться гибким, не забывай ежедневно растягивать мышцы спины — сразу после тренировки или спустя шесть часов после нее.

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом несколько шире плеч **(А)**. Подай грудь вперед, скрести лодыжки и направь взгляд на перекладину. Сводя лопатки, подтянись вверх и постарайся коснуться турника верхней частью груди **(Б)**. Без паузы, плавно вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: в идеале турник должен касаться груди в районе ключиц или ниже.

2 ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

Поставь на скамью левое колено и левую ладонь, в правую руку возьми гантель, выпрями и немного прогни спину **(А)**. Сводя лопатки, потяни гантель на себя по восходящей дуге **(Б)**. Сделав четкую паузу в верхней точке, вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

ВАЖНО: тяни гантель к поясу, а не к груди или середине живота.

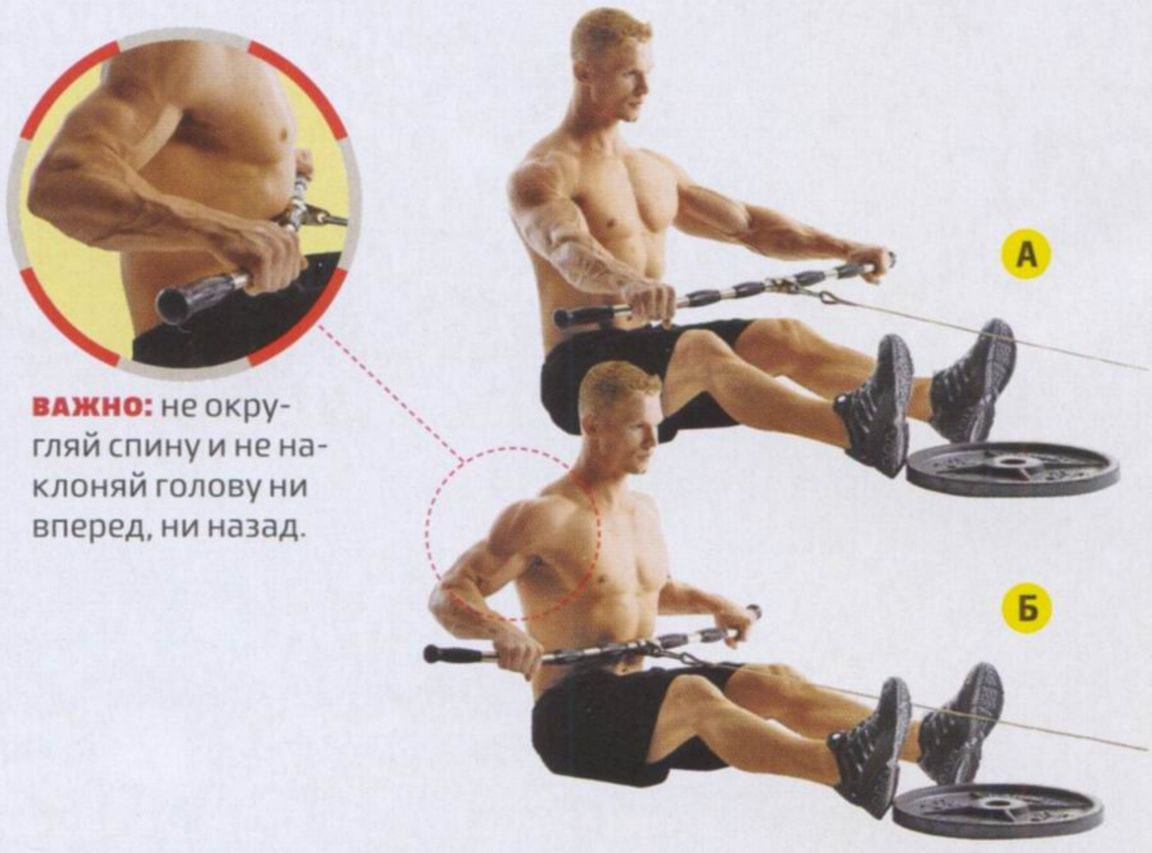
3 ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

Возьми штангу хватом, чуть уже привычного тебе хвата в жиме лежа. Отведи таз назад и наклонись вперед так, чтобы гриф опустился до середины голеней **(А)**. Потяни штангу на себя и постарайся коснуться ею низа живота **(Б)**. Без паузы вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: чтобы облегчить нагрузку на поясницу, держи ноги немного согнутыми в коленях.

4 ТЯГА БЛОКА ШИРОКИМ ХВАТОМ СИДЯ

Устройся на тренажере, поставив чуть согнутые ноги на опору, в руки возьми длинную рукоять **(А)**. Прогни спину и подними голову. Сводя лопатки, потяни рукоять к середине живота **(Б)**. Выдержи отчетливую паузу и вернись в исходное положение.



ВАЖНО: не округляй спину и не наклоняй голову ни вперед, ни назад.

ВЫБЕРИ СВОЮ ТРЕНИРОВКУ

3 ПРОГРАММЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Спина борца

Хочешь спину как у профессиональных рестлеров? Значит, нужно резко повысить интенсивность тренировок. Уменьши время отдыха между сетами максимум до минуты, сохранив высокое количество повторов в каждом подходе. Такой прием заставит организм производить большее количество гормона роста, что неизбежно повлияет на увеличение мышц в размерах.

ИНСТРУКЦИЯ: начни либо с тяги гантели **(2)**, либо с тяги штанги в наклоне **(3)**. Сделай 3 сета по 12 повторов, отдыхая между сетами по 30-60 секунд. Далее выполни еще 3 сета тяги блока широким хватом сидя **(4)** или тяги блока узким хватом сидя **(7)**. Вновь в каждом сете постарайся сделать по 12 повторов, отдыхая между подходами по 30-60 секунд. Закончи тренировку дроп-сетом вертикальных тяг **(8)**: сделай 10 повторов с максимально возможным для тебя весом. Не отдыхая, уменьши вес на 20% и выполни еще 10 повторов. Вновь уменьши вес и заставь себя сделать заключительные 10 повторов. Чем меньше вес, тем медленнее тебе нужно двигаться.

Чемпион по подтягиваниям

Увеличь свой лучший результат в подтягиваниях на три-четыре повтора всего за

Epidem.ru Journal-plaza.net

5 РЕТРАКЦИЯ ЛОПАТОК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

Сядь перед нижним блоком, предварительно прикрепив к нему длинную рукоять. Возьми рукоять широким хватом, выпрями спину и подними руки на уровень груди **(А)**. Не сгибая рук, просто сведи лопатки, приблизив рукоять к себе **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: необходимо только сводить лопатки, поднимать плечи вверх не нужно.

6 ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ НА ФИТБОЛЕ

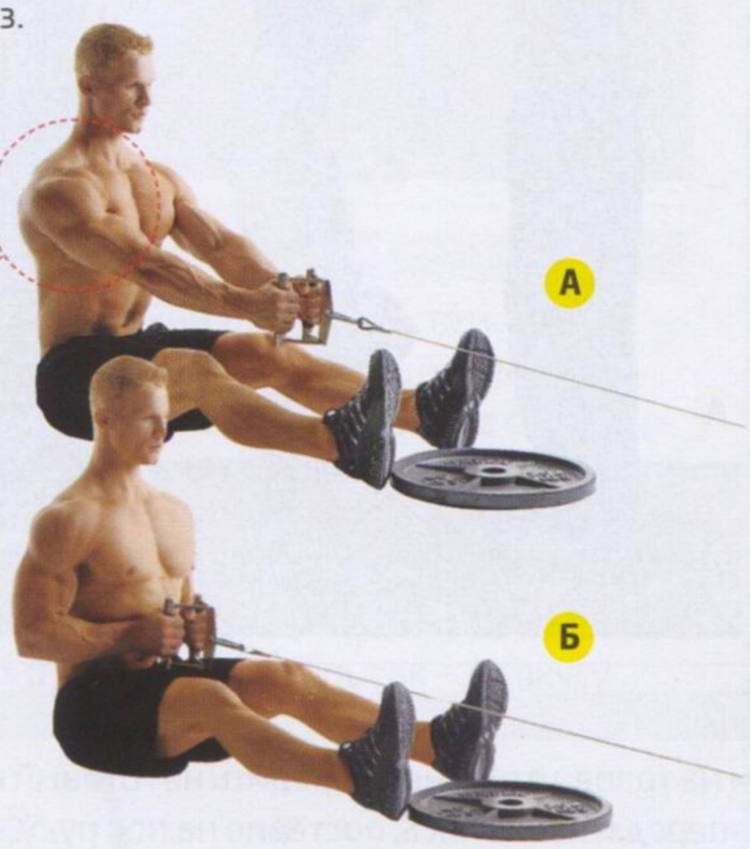
Ложись животом на мяч, выпрямляй ноги и скрещивай руки перед грудью **(А)**. Опускайся вниз, насколько тебе позволит гибкость поясницы, и возвращайся в исходное положение, стараясь не терять равновесие **(Б)**. Если упражнение кажется тебе чересчур сложным, закрепляй ноги под неподвижной опорой.

ВАЖНО: в верхней точке движения твой корпус должен располагаться в одну линию с ногами.

7 ТЯГА БЛОКА УЗКИМ ХВАТОМ СИДЯ

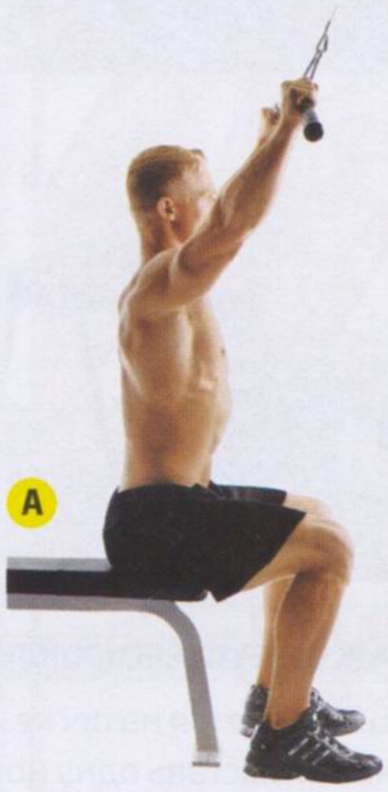
Прикрепи к тренажеру V-образную рукоять, возьмись за нее, упрись ногами в опору и выпрями спину **(А)**. Начиная движение с сильного сведения лопаток, подтяни рукоять к животу **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори упражнение нужное количество раз.

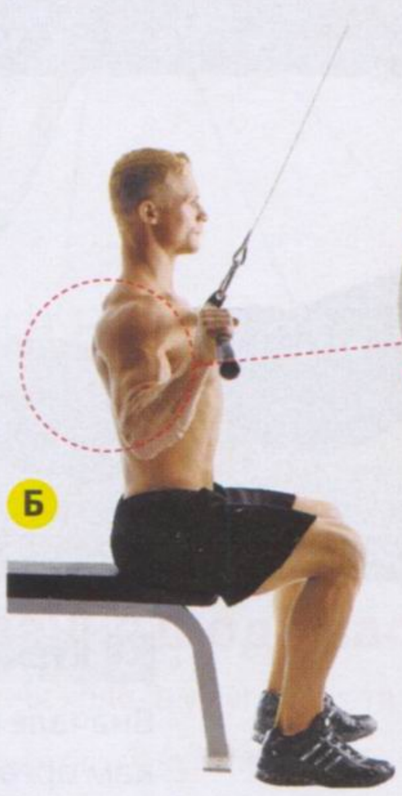
ВАЖНО: возвращая рукоять в исходное положение, разводи лопатки в сторону, слегка округляя середину спины.



8 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА К ГРУДИ

Сядь на тренажер для вертикальной тяги и возьмись за рукоять в месте ее сгибов. Подай грудь вперед, а плечи вверх **(А)**. Напрягая мышцы спины, опусти весь плечевой пояс вниз, после чего согни руки в локтях и подтяни рукоять к ключицам **(Б)**. Не допуская рывков, вернись в исходное положение.





ВАЖНО: в нижней точке твои предплечья должны продолжать линию троса, к которому крепится рукоять.

месяц. Для этого сосредоточься на эксцентрической фазе упражнения – той, где ты опускаешься вниз, – это заставит мышцы спины стать еще сильнее.

ИНСТРУКЦИЯ: сделай столько подтягиваний **(1),** сколько сможешь (если ты не способен подтянуться ни разу, сразу переходи к следующему этапу). Не отдыхая, оттолкнись ногами от скамьи, заранее поставленной тобой под турником, и поднимись вверх, после чего опустись вниз медленно и подконтрольно, потратив на опускание ровно 10 секунд. Всего сделай три таких медленных повтора и сразу же выполни тягу узким хватом на блоке **(7)** на 12 повторов. Отдохни 60-90 секунд и повтори всю последовательность еще дважды. Попробуй выполнять эти упражнения трижды в неделю, отдыхая между тренировками не менее одного дня.

Пуленепробиваемая поясница

Укрепив разгибатели позвоночника, задние дельты и среднюю часть трапеций, ты не только застрахуешь позвоночник от любых неприятностей, но и улучшишь осанку. Тебе понадобятся всего два упражнения.

ИНСТРУКЦИЯ: в начале или в конце тренировки сделай гиперэкстензии на фитболе **(6)** и сразу же ретракцию лопаток на нижнем блоке **(5).** В каждом упражнении – по 12-15 повторов. Всего необходимо вымучить два подобных подхода, отдых между которыми не должен превышать 60 секунд. Выполняй упражнения два-три раза в неделю. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Выше крыши

ВОПРОС **Здравствуйте! Я решил заняться паркуром. Хочется узнать, какие упражнения помогут мне стать в нем лучшим?** ДЕНИС

ОТВЕТ **Ниже — комплекс основных упражнений для начинающего паркурщика.**

ОТВЕЧАЮТ

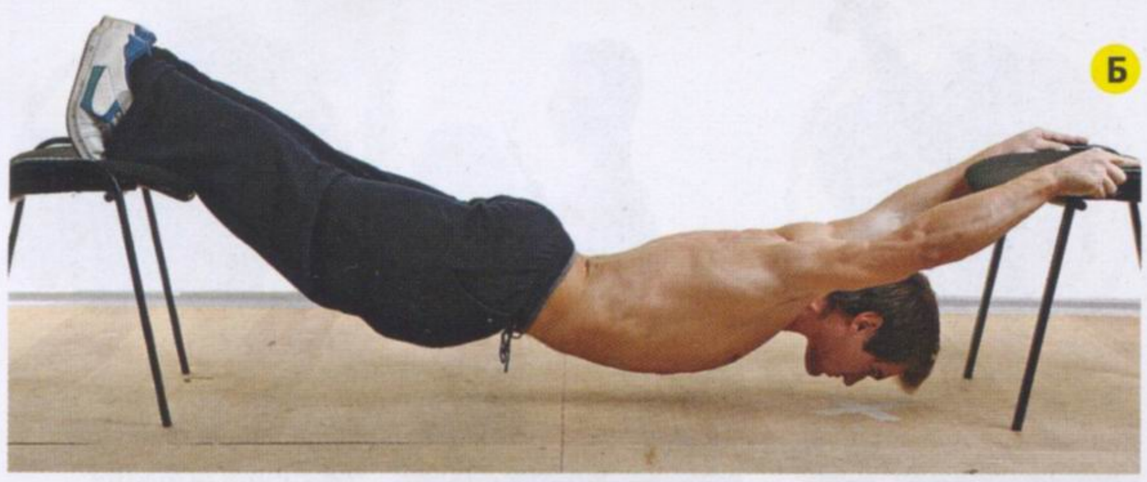
ПАВЕЛ РЯЗАНОВ

ДАНИЛА ЧЕРКАСОВ

участники сообщества One More Day

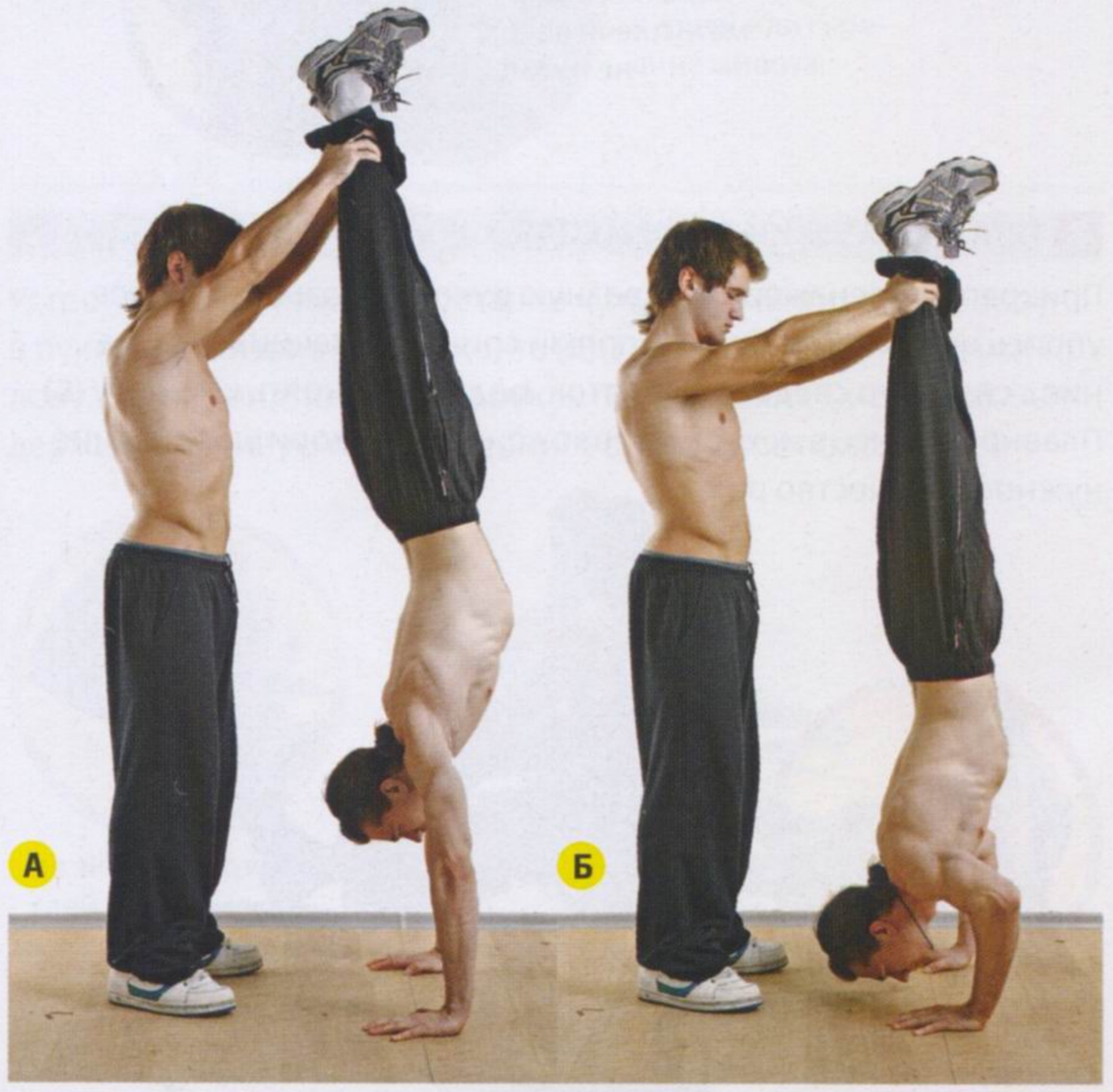
1 ONE MORE DAY-ОТЖИМАНИЯ

Возьми два стула одинаковой высоты или найди две одинаковые тумбы где-то на улице, располагаться они должны на расстоянии около 2 м. На один стул поставь ноги, на другой кисти, руки держи прямыми **(А)**. Опустись вниз, насколько это будет возможно, и вернись в исходное положение **(Б)**. Прогибаться в пояснице запрещено! Сделай 5-10 повторов.



2 ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

Выполняются в паре: один человек держит за ноги другого, который, собственно, и стоит на руках **(А)**. Ноги отжимающегося должны быть абсолютно прямыми, а поясница плоской. Опустись вниз, коснись пола носом **(Б)** и вернись в исходное положение. Сделай 10 отжиманий. Если напарника у тебя нет, пробуй отжиматься, стоя на руках у стены.



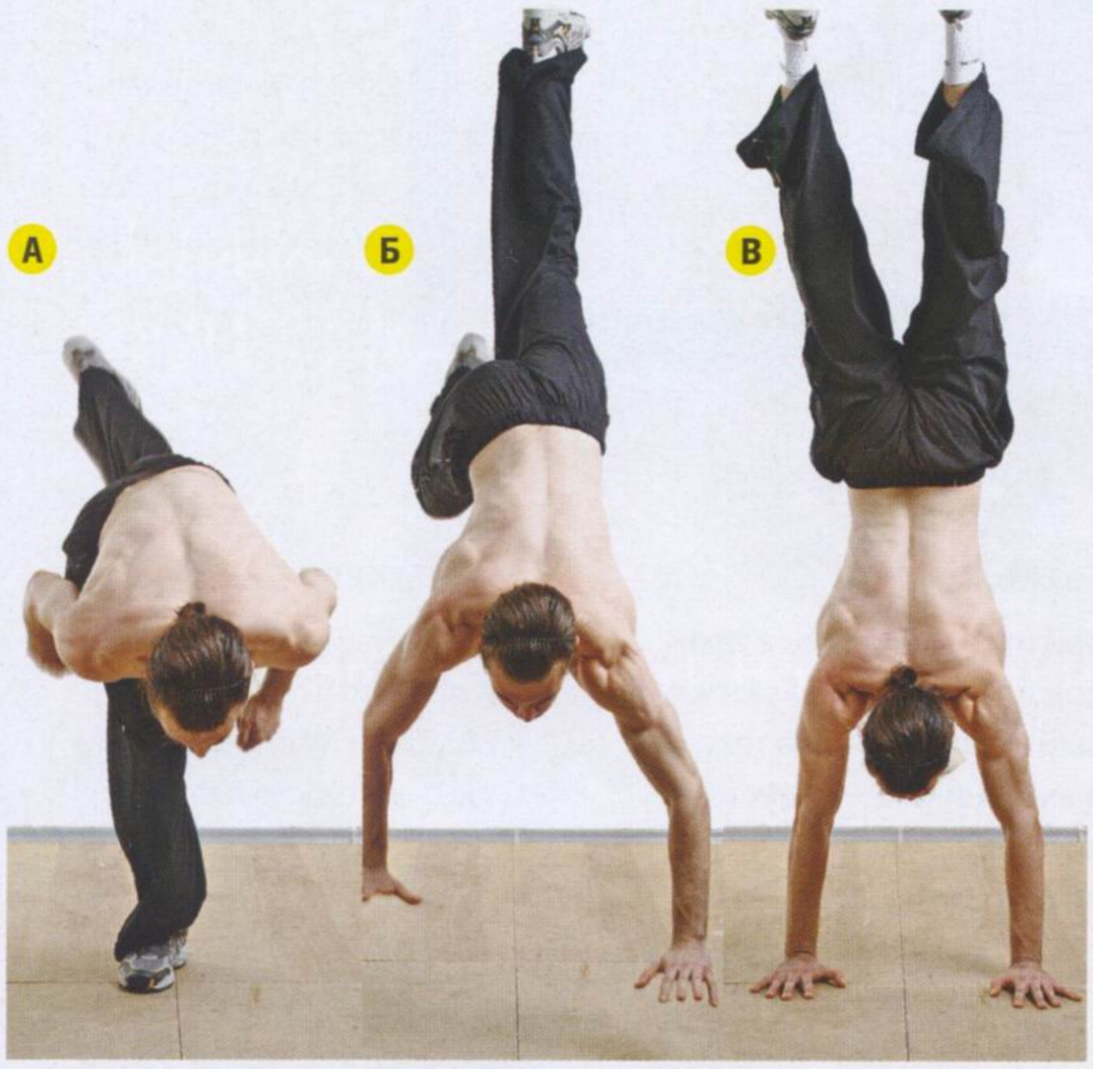
3 КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО (РОЛЛ)

Вначале выполняется на песке или на траве, чтобы не повредить не готовый к серьезным нагрузкам организм. Выставь одну ногу вперед и наклонись, поставив на пол руку. Нагрузка приходится сначала на кисть, затем на предплечье, плечо и верхнюю часть спины. В момент контакта корпуса с землей сгруппируйся, подогнув к себе ноги. Это упражнение применяется для того, чтобы смягчать падение с большой высоты. Сделай 5-10 кувырков.

Epidem.ru Journal-plaza.net

4 ВЫХОД В СТОЙКУ НА РУКАХ

Применяется при прыжке с небольшого препятствия, особенно если не получается приземлиться на ноги – руками можно смягчить падение. Поставь вперед правую ногу, наклонись и сделай мах левой ногой **(А)**. Выпрыгнув, постарайся немного зависнуть в воздухе, чтобы проконтролировать момент приземления на руки **(Б)**. После прыжка зафиксируй стойку на руках **(В)**. Сделай столько повторов, сколько захочется.



5 САЛЬТО НАЗАД

Красивый базовый акробатический элемент, часто используемый в паркуре. Лучше всего учиться его делать на песке или гимнастических матах. Встань прямо, руки разведи в стороны, сделай мах руками вниз к бедрам **(А)**. После этого резко подними руки вверх и подпрыгни **(Б)**. Прогибаться в спине нельзя, подбородок должен быть прижат к груди. В верхней точке прыжка рывком попытайся колени забросить в руки **(В)**. Сгруппировавшись, мягко приземлись **(Г)**. Количество попыток – по вкусу.

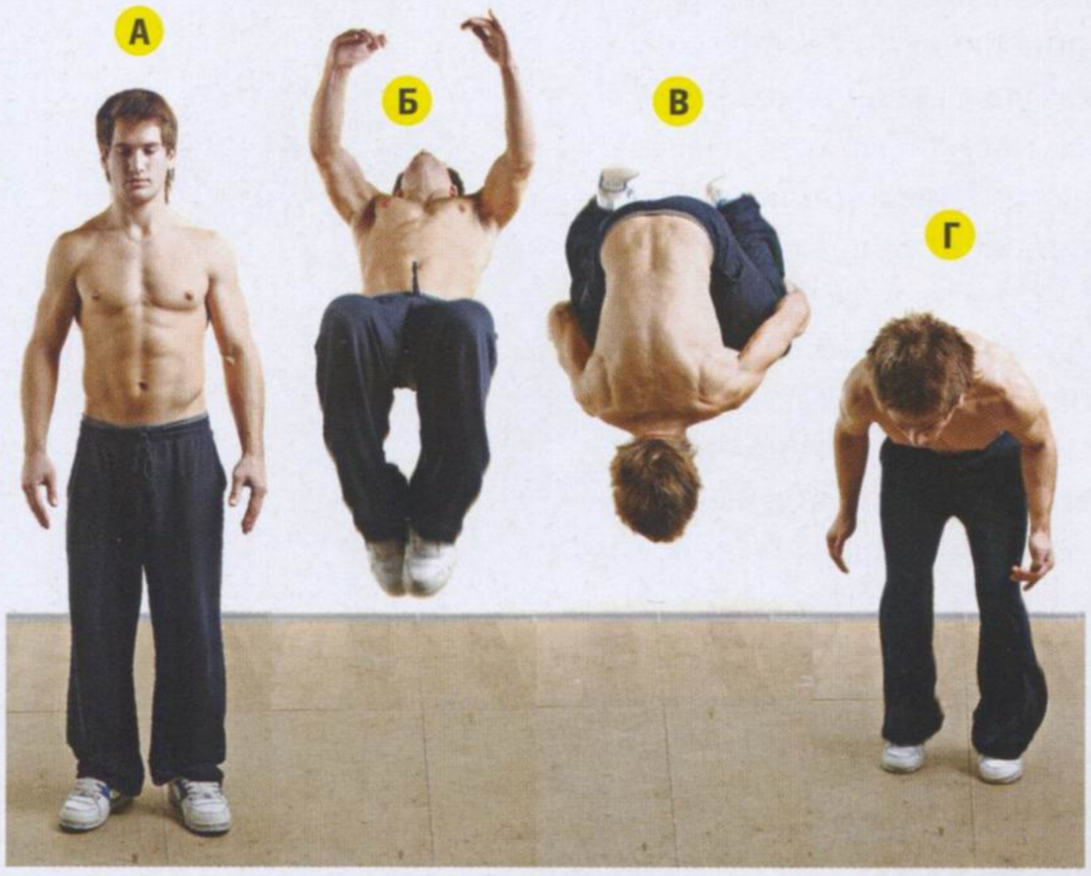
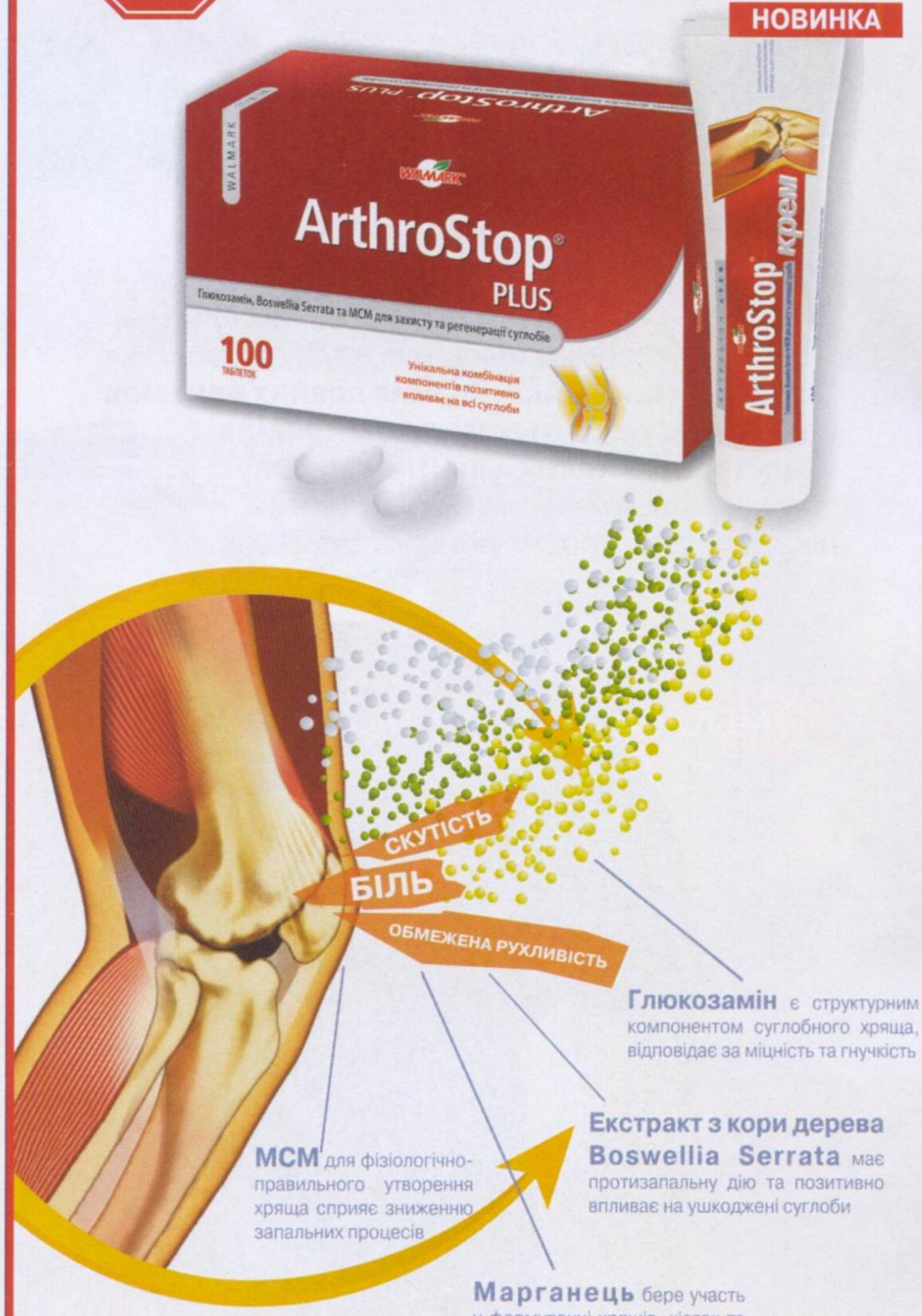


ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, FOTOLINK

ArthroStop® PLUS

STOP хворим суглобам!

НОВИНКА


WALMARK
ArthroStop® PLUS
Глюкозамін, Boswellia Serrata та МСМ для захисту та регенерації суглобів
100 ТАБЛЕТОК
Унікальна комбінація компонентів позитивно впливає на всі суглоби
ArthroStop® крем
СКУТІСТЬ
БІЛЬ
ОБМЕЖЕНА РУХЛИВІСТЬ
Глюкозамін є структурним компонентом суглобного хряща, відповідає за міцність та гнучкість
Екстракт з кори дерева Boswellia Serrata має протизапальну дію та позитивно впливає на ушкоджені суглоби
МСМ для фізіологічно-правильного утворення хряща сприяє зниженню запальних процесів
Марганець бере участь у формуванні хрящів, кісток та м'якої тканини

Показання щодо застосування:

- Відновлення хрящів у суглобах та хребті
- Відчуття скутості у суглобах
- Передчасне стирання хрящів у суглобах і хребті
- Біль у суглобах
- Травми опорно-рухового апарату
- Підвищене навантаження на суглоби (важка фізична праця спорт, зайва вага)

Для подвійного ефекту ми рекомендуємо одночасне використання таблеток та крему **ArthroStop®**, тому що таблетки забезпечують організм необхідними компонентами для синтезу хрящової тканини, а крем прогріває уражені суглоби та одночасно сприяє послабленню болю.

www.walmark.ua

WALMARK® Здоров'я для всієї родини

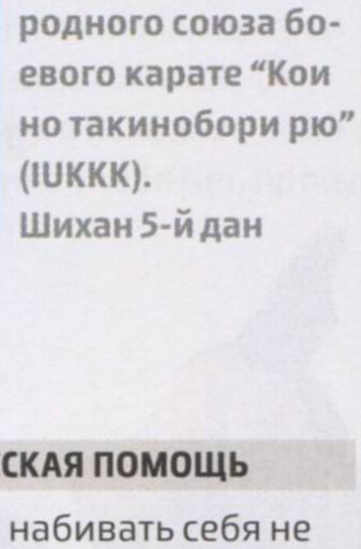
Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи Міністерства охорони здоров'я України від 22.06.2007 №05.03.02-03/31392
Свідоцтво про державну реєстрацію Міністерства охорони здоров'я України від 13.02.06.2006 № 614
Виробник Walmark, Чехія. Представник в Україні ТОВ "Валмарк".

Реклама

Epidem.ru Journal-plaza.net

Железный человек

Герой недавнего кинокомикса Тони Старк, чтобы бороться со всемирным злодейским заговором, облачался в высокотехнологичный железный костюм. Думается, и тебе, чтобы успешно защищаться, знания ловких приемов и наиболее уязвимых мест противника недостаточно. Но ты, увы, не Тони Старк – поэтому попробуй стать практически неуязвимым, просто укрепив свое тело.



* Андрей Кочергин – и.о. президента Международного союза боевого карате "Кои но такинобори рю" (IUKKK). Шихан 5-й дан

1 ТЕХНОЛОГИЯ

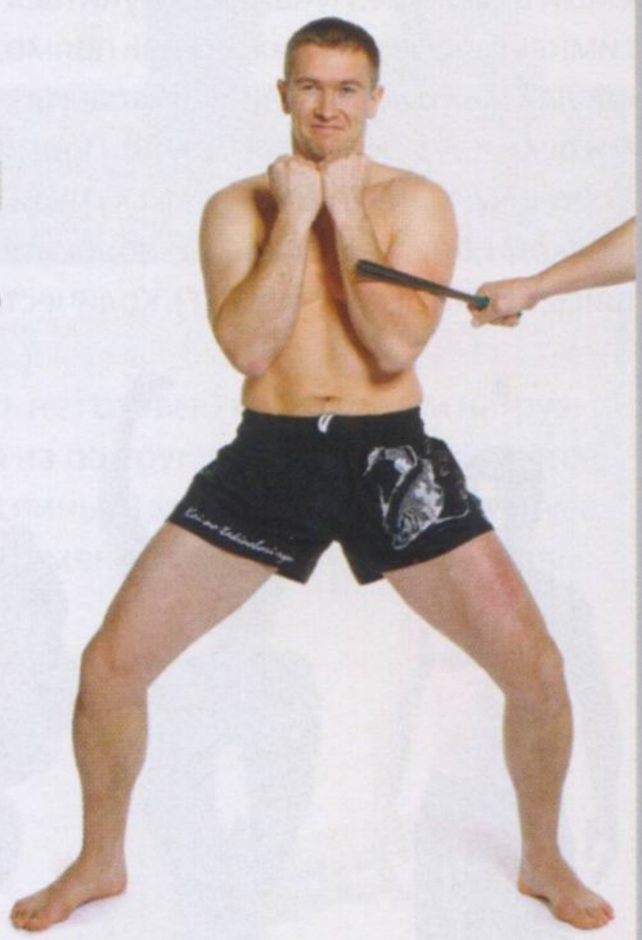
Сделай из связки старых электродов для электросварки железный веник; набивка тела железным веником – известная китайская методика. Она позволяет добиться так называемой железной рубашки – нечувствительности тела к внешним травмирующим воздействиям. Чем тоньше будут электроды, тем тяжелее станет веник, и наоборот. Можешь сделать себе несколько вариантов веника, чтобы варьировать тяжесть ударной нагрузки.

2 НАБИВКА

Набивается абсолютно все тело, вплоть до головы: можно сконцентрироваться на ударных поверхностях (местах, которыми ты бьешь), а можно – на тех участках, по которым чаще всего приходятся удары противников: бедрах, корпусе, локтях и плечах. Учти, что при набивке голени твоя стопа должна быть поднята на себя и голень положено набивать в трех направлениях – изнутри, снаружи и непосредственно саму кость. Точно так же отдельно набиваются подъем стопы и стопа как таковая, что позволяет ей не травмироваться при нанесении ударов ногами.

3 ДРУЖЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Попробуй набивать себя не сам, а прибегни, как в парилке, к помощи приятеля. Парная работа подразумевает отсутствие личной жалости к партнеру и, как следствие, повышение качества процесса: друг выполняет свою работу, а тебе остается только терпеть, так как шансов снизить темп и силу нанесения ударов просто нет. ■



Редакция благодарит руководителя отделения "Кои карате" Тараса Кияшко за помощь в проведении съемок

Epidem.ru Journal-plaza.net

Дави на массу

Творожная масса из магазина — сахарно-масляная имитация еды. Мы приготовим действительно полезную и при этом вкусную массу своими (точнее, твоими) руками.

ДЕНЬ СУДКА #05

1 ТВОРОГ

Сколько: 1 пачка (200 г).
Зачем? Из всех молочных продуктов наиболее богат белком. И кальция, понятное дело, там тоже хватает.

2 НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

Сколько: 1 стаканчик.
Зачем? Используем его как здоровую, нежирную альтернативу маслу, на котором обычно замешивают магазинные творожные массы.

3 БАНАНЫ

Сколько: два банана, порезанные кружками.
Зачем? Бананы богаты калием, который облегчает мышечные боли и способствует восстановлению мышц после тренировок, улучшают работу желудка и сосудов.

4 ИЗЮМ

Сколько: горсть.
Зачем? Чтобы тебе было чем пережевать все, что ты приготовил. Изюм препятствует образованию бактерий, вызывающих кариес. Плюс калий и сахара, быстро утоляющие голод.

5 ОРЕХОВАЯ СМЕСЬ

Сколько: горсть.
Зачем? Полезные растительные жиры, рекордное содержание минералов и приличное количество белка. Выбирай то, что тебе больше нравится.

6 ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Сколько: горсть.
Зачем? Овес — один из чемпионов по содержанию клетчатки и белка среди злаков. Он долго переваривается, сохраняя ощущение сытости, и стимулирует пищеварение.

7 МЕД

Сколько: пара столовых ложек.
Зачем? Эта желтая липкая субстанция — буквально концентрированная энергия. Если верить британским диетологам, поедание меда — вообще лучший способ восстановить силы после тягания железа. ■

РЕЦЕПТ

Смешать творог, йогурт, изюм, орехи и овсяные хлопья. Выложить массу в лоток, накрыть ровным слоем порезанных бананов и полить медом.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВОЖДЬ ТОЛСТОКОЖИХ

НЕ ТАК УЖ ТРУДНО СТАТЬ УЧАСТНИКОМ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ, ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ПОЛО НА СЛОНАХ. КАК ЭТО БЫВАЕТ — ВЫЯСНИЛ НА СОБСТВЕННОЙ ШКУРЕ ДЖОНАТАН ТОМПСОН.

ОТ РЕДАКЦИИ

С 23 по 30 марта в Северном Таиланде, на территории курорта Anantara Golden Triangle, расположенного, как и следует из названия, в "Золотом треугольнике" (области, где слияние рек Меконг и Руак образует естественную границу между Таиландом, Бирмой и Лаосом), пройдет очередной Королевский кубок по поло на слонах — событие, опекаемое королем Таиланда Пумипоном Адульядетом (Рамой IX). Принять участие в этих соревнованиях может любой желающий — хватило бы отваги и денег на вступительный взнос. Именно таким "любым желающим" и стал на одном из прошлых Кубков спецкор британского МН. Далее — его рассказ от первого лица.

Трое ловких

Удар золотого гонга — и игра началась. Я и мой верный "конь" с грохотом несемся по полю, как обезумевший карьерный самосвал. Изо всех сил вцепившись одной рукой в седло, я свешиваюсь вправо и совершаю могучий удар. С трибун доносится протяжное "Ва-а-а-ах!".

И это определенно разочарованное "вах": толпа подтверждает мое предположение о том, что по мячу я не попал.

Будучи ребенком, я часто представлял свой спортивный дебют на соревнованиях международного уровня. И знаете, тогда я почему-то был уверен, что это будет футбольный матч Англия — Германия на стадионе "Уэмбли", а вовсе не поло верхом на четырехтонном слоне по имени Додо в джунглях Северного Таиланда. И тем не менее я здесь, в "Золотом треугольнике", месте, где набирает популярность этот странный, но чрезвычайно увлекательный вид спорта.

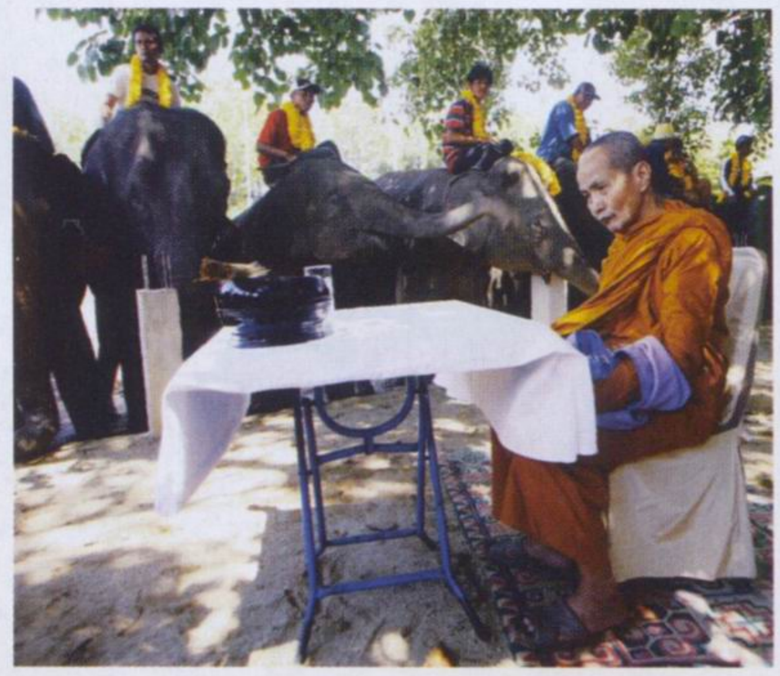
Игра, возникшая в этих краях пару веков назад и возрожденная в 1982-м, превратилась сегодня из развлечения индийских королей и долбанутых миллионеров в серьезные соревнования со сложными правилами и богатыми спонсорами.

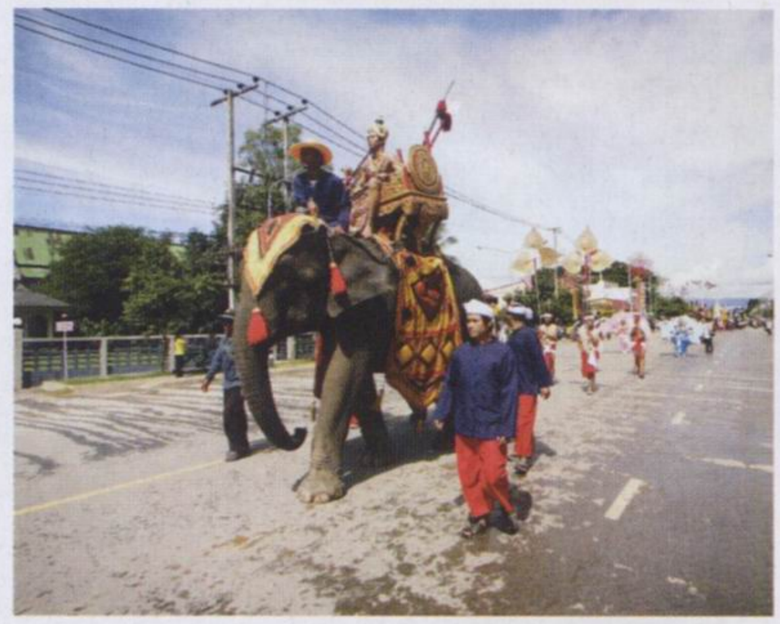
Здесь, в городе Чианг-Сеан (Chiang Sean), 12 команд из разных стран мира со всех пяти континентов собрались для участия в одном из самых престижных турниров по слоновьему поло — ежегодном Королевском кубке. Любой желающий может выступить на этих состязаниях. Большинство команд имеют постоянные составы, но есть и индивидуальные участники, из которых организаторы сформировали специальные "гостевые" команды. Я — в одной из таких.

Игроки многих стран приехали впервые, и, судя по тому, с каким восхищением они наблюдают за торжественной церемонией открытия Кубка — с пышным шествием, музыкой и проносом национальных флагов стран-участниц, — им здесь уже нравится. С каждой минутой в глазах новичков все больше азарта. Реального опыта маловато, но энтузиазма хоть отбавляй. И уже перед самым первым матчем, в котором выпало участвовать моей команде, восторг от предстоящей игры почти осязаем.

Чувствуя себя одновременно и Ганнибалом (полководцем, а не прадедом Пушкина), и игроком в квиддич из книжки про Гарри Поттера, я пытливо высматриваю в траве заветный белый мячик. Каждый слон несет на себе двух человек: погонщика-аборигена спереди и собственно игрока в поло, который удерживается на животном посредством хлипкого веревочного седла, сзади. Второй — то есть я — вооружен 2,5-метровой клюшкой с бамбуковой рукояткой. Таким образом, каждый "экипаж" команды представляет собой сочетание трех разумов, и все они думают на разных языках.

Epidem.ru Journal-plaza.net





Копыта ярости

3000 человек наблюдают за матчем между нашей сборной солянкой из Англии и тройкой подтянутых спортсменов, выступающих за Таиланд. Пытаясь перекричать гул толпы, я ору сидящему впереди меня погонщику, но толку от этого ноль. То ли он, то ли Додо уже решили, что мы будем делать дальше: быстрый крен вправо, и нас выносит за середину поля, причем я еле-еле держусь в седле одной рукой.

Езда на этих "кораблях джунглей" на полном скаку не только будоражит, но и таит в себе элемент опасности: всадники частенько слетают на землю. Пиковая скорость заметно превосходит ту, которую я ожидал: кое-кто разгоняется аж до 40 км/ч. Сердце учащенно бьется, все происходящее кажется нереальным: верхом на громадном звере с длинной клюшкой в руке ты словно устремляешься в битву. Всплеск адреналина в крови и рев толпы только усиливают впечатление.

Кажется, что слонам происходящее нравится не меньше, чем самим игрокам. Они толкаются, ревут и устраивают массовые свалки, причем некоторые животные демонстрируют тонкое знание правил: пинают мячик вперед, после чего бросаются за ним вслед.

Итогом двух 7-минутных таймов, или, как их здесь называют, "чуккас", становится наше поражение со счетом 1:0 (таец забивает единственный гол в игре на последней минуте). Неплохой результат, ведь наши противники — ветераны игры, а в британской сборной команде только один человек видел живого слона до сегодняшнего дня.

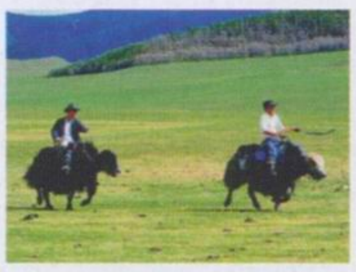
Таец-бомбардир благосклонно принимает похвалу толпы, а его слон празднует победу триумфальным испражнением в нашей вратарской зоне. На поле мгновенно выбегают девочки в резиновых перчатках по самый локоть — типа тех, что бегают за мячиками на Уимблдоне, — собирают еще дымящуюся кучу и быстро исчезают.

В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ

Еще четыре варианта игры в поло

ПОЛО НА SEGWAY

Самый молодой сын плодовитого папочки Поло нашел разумное применение абсурдному электроскутеру Segway. Зараза впервые проявилась в Сан-Франциско в 2004 г. и затем распространилась на Испанию, Дубай и Новую Зеландию.



ПОЛО НА ЯКАХ

Новый монгольский национальный вид спорта. Судя по всему — экстремальный, поскольку на голове у яков наличествуют мощные рога. Развивается с целью привлечения внимания общественности к спасению животных от истребления.

ПОЛО НА КАНОЭ

Этот вид спорта также известен как поло на каяках. Чемпионат мира проводится раз в два года. Ворота находятся на высоте 2 м над водой. Титул текущего чемпиона мира принадлежит Нидерландам.

ПОЛОКРОСС

Родился в Австралии в 30-х годах прошлого века как сочетание поло и лякросса. В полокросс играют верхом на лошади, вместо клюшки — ракетка. В командах по три игрока, но только нападающему разрешается забивать мяч.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРАВИЛА

1. Игра ведется на прямоугольном поле размером 100х60 м командами по три игрока в каждой с использованием стандартного мяча для поло.

2. Одновременно во вратарской зоне может находиться не больше двух слонов — по одному от каждой команды.

3. Мужчины держат клюшку только правой рукой, женщины могут использовать обе. В спорных случаях судье надлежит установить пол игрока (это дополнение к правилам было добавлено после прецедента с командой транссексуалов: Таиланд все-таки).

4. Слоны не могут ложиться в створе ворот. Если такое происходит, то объявляется фол и назначается свободный удар из штрафной площадки.

5. Слон не может брать мяч хоботом во время игры.

6. Если игрок вылетает из седла, то игра приостанавливается до тех пор, пока бедолага опять не водрузится на слона.

Смеха ради

Как и многие великие вещи в человеческой истории, игра в поло на слонах обязана своим существованием веселой компании и паре кружек пива. В данном случае дело происходило в швейцарском клубе St Moritz Tobogganing Club, где в 1982 году судьба свела владельца отеля Tiger Tops Jungle Lodge (Читван, Непал) и любителя слонов англичанина Джима Эдвардса с бывшим членом олимпийской сборной Великобритании по бобслею и любителем поло шотландцем Джеймсом Маккларком. В том же 1982-м этот гремучий союз породил в Непале Всемирную ассоциацию слоновьего поло *(или попросту WEPA, elephantpolo.com. —* **МН***)* и утвердил правила игры.

С каждой стороны в игре принимают участие по три экипажа-участника, а действо происходит на поле размером в 3/4 от стандартного поля для игры в поло: слоны на поверку оказались чуть медлительнее лошадей.

Поскольку игрок находится довольно высоко от земли, то попасть по мячу бывает совсем непросто. Ситуация усугубляется также и правилом, согласно которому игроки-мужчины, в отличие от женщин, могут держать длинную бамбуковую клюшку только одной — правой — рукой. В общем, научиться правильно бить та еще задачка: один раздосадованный участник-новичок посетовал, что это все равно что "пытаться попасть по мячику для гольфа с верхотуры лондонского автобуса".

Несмотря на то что в поло на слонах играют почти исключительно в Таиланде, Шри-Ланке и Непале — там, где у организаторов есть достаточное количество заранее натренированных слонов, — подготовленные команды имеются и у некоторых западных стран, включая США, Нидерланды и Германию, а также у Австралии и Новой Зеландии. Ну а принимая во внимание исторические корни игры, совсем неудивительно, что одним из мировых лидеров по поло на слонах и многократным обладателем Королевского кубка является Шотландия. Капитан их команды, 13-й герцог Аргайл (для друзей — Торквил) любезно давал нашей "сборной чайников" бесплатные наставления. "Если ты спортсмен, то с освоением проблем не будет, — успокаивал он. — Понадобятся достаточно сильная правая рука и хорошая зрительно-моторная координация. Но главное, не теряйте ощущения, что вы участвуете в одном из самых необычных джентльменских развлечений в мире". ■

КАК ПОУЧАСТВОВАТЬ В КОРОЛЕВСКОМ КУБКЕ

● Прежде всего, нужно добраться до туристического комплекса "Анантара Золотой Треугольник" (Anantara Golden Triangle). А сделать это не так-то просто. Наши туристы предпочитают отдыхать на пляжах и в стрип-клубах Южного Таиланда. Северная часть, в которой и расположен "Золотой треугольник", у наших спросом не пользуется: прямых рейсов туда из Киева нет. Так что будьте готовы к перелету с пересадками. Это первое.

● И второе: участие в розыгрыше Королевского кубка проходит на платной основе. Придется заплатить как минимум за аренду слона (в нее же входит и аренда погонщика): **8000 бат** на одну игру (около 1800 грн.). Плюс, если захочешь потренироваться, придется арендовать площадку — **4000 бат.** Но есть и хорошие новости: спортивный инвентарь, медицинская страховка, трансфер до места проведения чемпионата и обратно всем участникам предоставляются бесплатно. И небольшой пикник по окончании мероприятия.

● **anantara.com, anantaraelephantpolo.com**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАПУЗЫРИЛОСЬ

Lab Serie SkinCare for Men – скраб, улучшающий структуру кожи

Новое слово в технике увлажнения кожи – **Loewe Advanced Technology**, ультраувлажняющий стик для лица с комплексом витаминов A, C, E

Увлажняющая восстанавливающая кожу сыворотка **Dr Sebagh**

Увлажняющий гель после бритья из новой линии **Guerlain Homme**

Энергетический гель **Payot Homme OptiMale**

ФОТО: АНДРЕЙ ДАВИДОВСКИЙ. СТИЛЬ КАТЯ БУЛАХ

ВЛАЖНОСТЬ – ХАРАКТЕРИСТИКА НЕОДНОЗНАЧНАЯ. ВОТ, К ПРИМЕРУ, ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЛАГИ В ПОДВАЛЕ – ТЕМ ХУЖЕ. А С КОЖЕЙ – НАОБОРОТ. ЧЕМ ОНА СУШЕ, ТЕМ ПРОТИВНЕЕ НА ОЩУПЬ И НА ВИД. ИТАК, ТВОЕ ТЕЛО – НЕ ПОДВАЛ, ПОЭТОМУ ВЫТАСКИВАЙ ИЗ УПАКОВОК ВОЛШЕБНЫЕ ПУЗЫРИ С УВЛАЖНЯЮЩИМИ ГЕЛЯМИ, КРЕМАМИ, ЭМУЛЬСИЯМИ – И ВПЕРЕД, УВЛАЖНЯЙ!

Epidem.ru Journal-plaza.net

COLLISTAR
LINEA UOMO
SUPERIDRATANTE
PROTETTIVO
QUOTIDIANO
DAILY PROTECTIVE
SUPERMOISTURIZER
20 ml 0.66 FL.OZ

Collistar Linea Uomo – дневной защитный суперувлажняющий крем

GEL HYDRATANT
APRÈS-RASAGE
MOISTURIZING
AFTER-SHAVE GEL

Увлажняющий гель после бритья **Dior Homme Sport**

Dior

Сверхнасыщенный витаминами увлажняющий концентрат для лица **Givenchy Man**

GIVENCHY

CONCENTRÉ HYDRATANT
SURVITAMINÉ
PRO-ENERGIZING
MASSIVE MOISTURIZER

roberto cavalli black
AFTER PARTY ENERGIZING FACIAL BALM

Энергетический бальзам для лица **After Party** от **Roberto Cavalli Black**

BIOTHERM
HOMME

Biotherm Homme High Recharge – увлажняющий концентрат

Epidemz.ru Journal-plaza.net

Tommy Hilfiger

Replay

Motor

Tommy Hilfiger

Winny The Пух

НЕЙЛОНОВАЯ КУРТКА, ПОД ЗАВЯЗКУ НАБИТАЯ ПУХОМ, НЕ ТОЛЬКО ПОМОЖЕТ ЗАЛЕТЕТЬ ДАЛЬШЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ LONG RANGE – С НЕЙ ТЫ ЗАПРОСТО ПОБЕДИШЬ В СПОРЕ, КТО ДОЛЬШЕ ПРОЛЕЖИТ НА СНЕГУ.

ФОТОГРАФ ЛЕВ КАМЕНСКАЯ, GRIS. СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Motor

Sasch

GStar Raw

CK Jeans

Sasch

Epidem.ru Journal-plaza.net

НАРОДНЫЙ ГЕРОИ

ЕСЛИ В РАЗГАР КРИЗИСА ТЫ РЕШИШЬ ПОДАТЬСЯ В ЛЕСА И ВСТУПИТЬ В РЯДЫ НАРОДНЫХ МСТИТЕЛЕЙ, ВСЯ ЭТА ГРУБАЯ ВЯЗКА, ЭТНИЧЕСКИЕ МОТИВЫ В ДЕТАЛЯХ ОДЕЖДЫ, МЕХОВАЯ ОТДЕЛКА И НЕОБРАБОТАННАЯ КОЖА ОТЛИЧНО ПОДЧЕРКНУТ ТВОЙ МУЖЕСТВЕННЫЙ ВИД.

Пальто, воротник **Bally**
Свитер **Daniel Hechter**
Брюки **C.P. Company**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пальто **Anna Sosnovska**
Водолазка **Setball**
Брюки **DKNY**

Журнал-плаза.рф / Journal-plaza.net

Пальто **Anna Sosnovska**
Водолазка **Setball**
Свитер **Stone Island**
Брюки **Lagerfeld**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Куртка, воротник **Bally**
Свитер **DKNY**
Водолазка **Setball**
Перчатки **Trussardi**
Брюки **Les Hommes**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Шапка, шарф **Kris Van Assche**
Свитер **Alessandro Dell'Acqua**
Брюки **Stone Island**
Ботинки **Merrell**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пуловер **JC de Castelbajac**
Жилет **Lagerfeld**
Перчатки **Bally**
Брюки **Les Hommes**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Куртка **D&G**
Жилет **Anna Sosnovska**
Свитер **Just Cavalli**
Брюки **D&G**
Перчатки **Bally**

Фото Андрей Давидовский
Модель Денис Бакуменко
Стиль Катя Булах
Ассистент съемочной группы Наталья Каменская

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

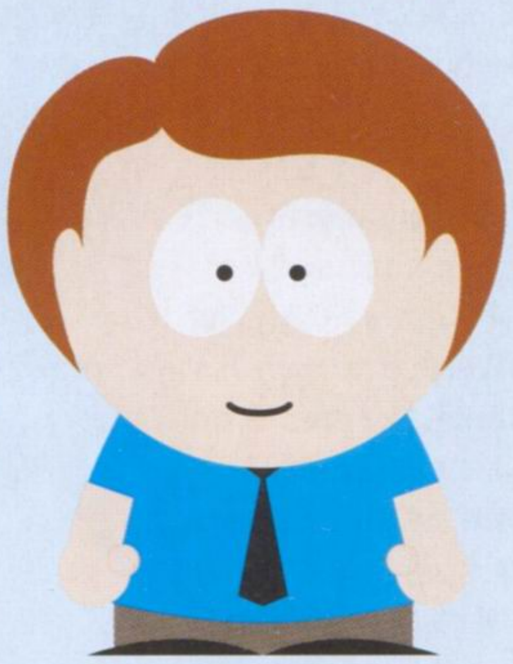
Alessandro Dell'Acqua: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Anna Sosnovska: ул. Гарматная, 18, оф.5, *www.anns.com.ua*
Bally: ул. Крещатик, Пассаж
CKJeans: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
C.P.Company: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Daniel Hechter: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
DKNY: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
JCH de Castelbajac: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Just Cavalli: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Kris Van Assche: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Lagerfeld: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Les Hommes: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
McQ: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Motor: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Replay: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Sasch: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Setbal: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Stone Island: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Tommy Hilfiger: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Trussardi: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Y's: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Продукцию со стр. 130-131 можно купить в: **Brocard**: ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности

Epidem.ru Journal-plaza.net

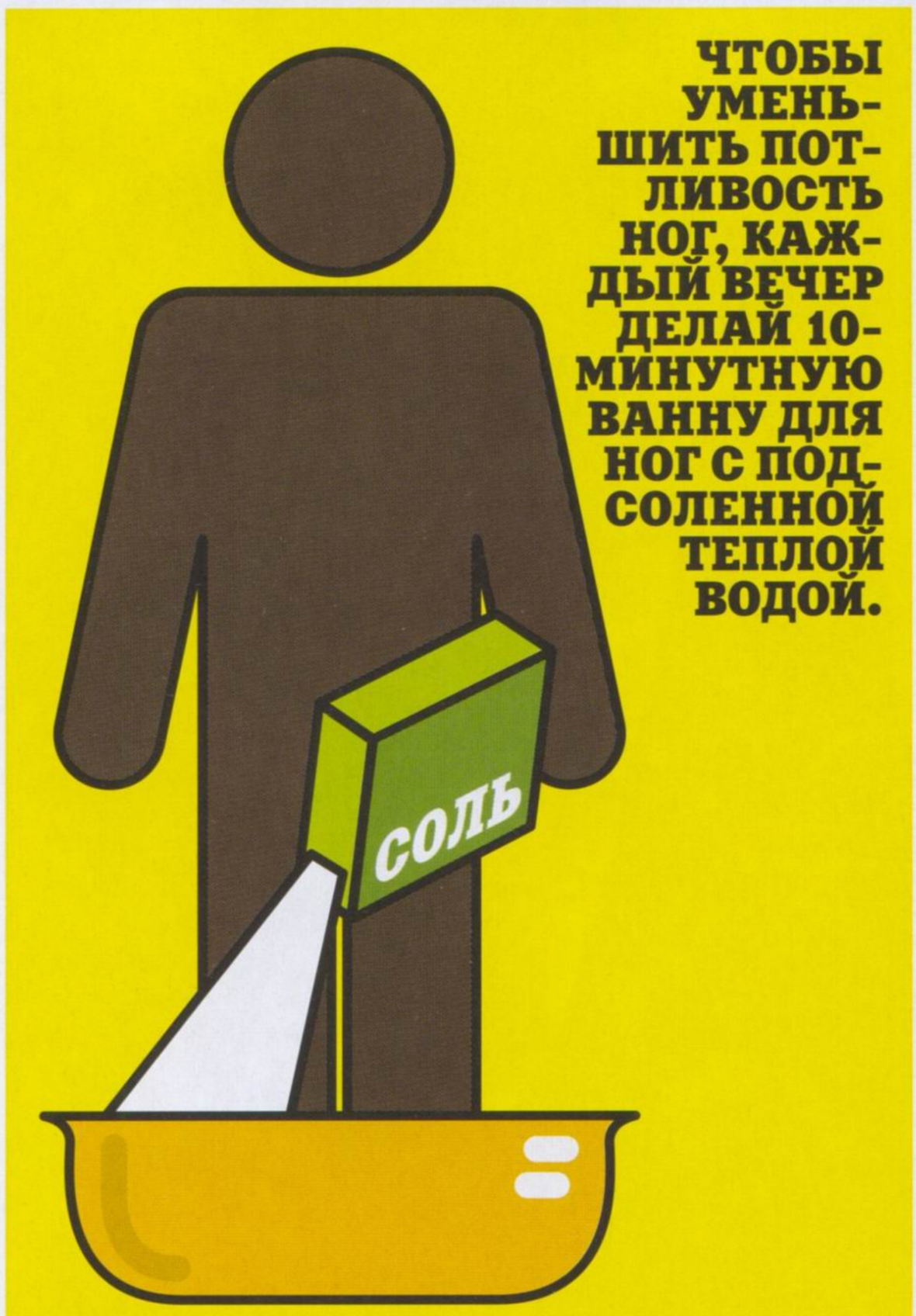
ИМПУЛЬС | 4

И несколько завершающих штрихов в работе над твоей внешностью

Предстоят важные деловые переговоры? Чтобы они завершились в твою пользу, выбери голубую рубашку — этот цвет располагает к диалогу.



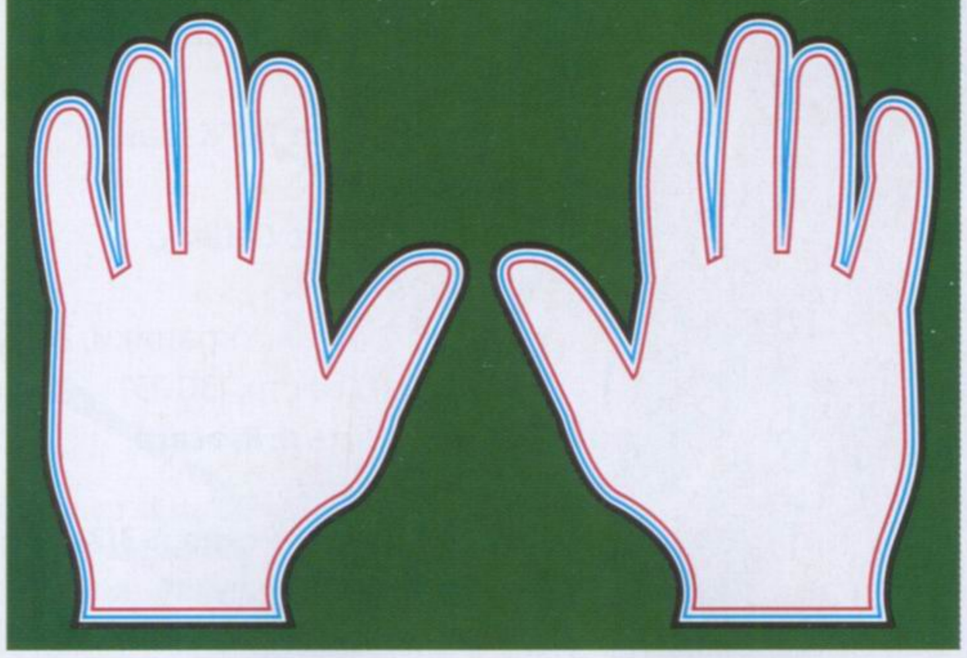
ЗИМОЙ УРОВЕНЬ ВЛАЖНОСТИ В ПОМЕЩЕНИЯХ, КАК ПРАВИЛО, НЕ ПРЕВЫШАЕТ 30%, А ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ НУЖНО 70-80%.



ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ПОТЛИВОСТЬ НОГ, КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ДЕЛАЙ 10-МИНУТНУЮ ВАННУ ДЛЯ НОГ С ПОДСОЛЕННОЙ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ — ТРЕНД СЕЗОНА. ОБЗАВЕДИСЬ СВИТЕРАМИ И ШАРФАМИ КРУПНОЙ ВЯЗКИ.

ТЕРМОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ОКОНЧАНИЯ, РЕАГИРУЮЩИЕ НА ХОЛОД, ЛОКАЛИЗОВАНЫ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЭПИДЕРМИСА (ОКОЛО 0,17 ММ НИЖЕ ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ), ТОГДА КАК РЕАГИРУЮЩИЕ НА ТЕПЛО — НЕСКОЛЬКО ГЛУБЖЕ (ОКОЛО 0,3 ММ).



10%

случаев несвежего дыхания, по статистике, объясняются серьезными причинами, такими как болезнь легких и печеночная недостаточность. Уделяй внимание не только своему внешнему виду, но и здоровью.

Запах пота не стоит перебивать сильными ароматами — твои живые феромоны все равно победят ароматы сандала и цитрусовых. Выбирай дезодорант с эффектом антиперспиранта, который уменьшит потоотделение и одновременно уничтожит бактерии — основную причину запаха.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧАСЫ ПРИЛИВА...

Адмиральский кубок, или Admiral's Cup, – это самая престижная парусная регата, которая раз в два года проходит у южного побережья Великобритании, вблизи острова Уайт. Эту регату зачастую называют "королевской", так как большинство клубов, принимающих в ней участие, имеют в названии титул Royal. Но если для королей точность – это всего лишь вежливость, то для яхтсменов это, можно сказать, вопрос жизни и смерти, особенно во время регаты. Перепутал время отлива – и все, сиди на мели, пока соперники на всех парусах несутся к финишу. А если налетишь на риф, то можно совсем яхту угробить, а яхта – не автомобиль, на нее каско не купишь.

В общем, хороший хронограф для яхтсмена не роскошь, а самая настоящая необходимость. А если хронографы для яхтсменов делают профессионалы часового искусства, знающие толк в парусном спорте, то таким часам воистину нет цены. Точнее, нет цены, которая была бы слишком высока.

К счастью, на протяжении многих лет традиционным побратимом Адмиральского кубка является швейцарская часовая компания **Corum** – всемирный лидер в производстве часов для яхтсменов. Кстати, Corum не только награждает победителей регаты коллекционными часами и специальным призом – Corum Trophy, она еще и выставляет на гонку собственную команду. За любовь к парусному спорту компанию Corum совершенно заслуженно прозвали "морскими часовщиками".

Самая "морская" коллекция часов от Corum не только посвящена Адмиральской регате, она так и называется: Admiral's Cup. Морской характер виден с первого взгляда – на циферблат нанесены 12 морских флагов, соответствующих позициям Международного свода сигналов. Стоит ли говорить о том, что закручивающаяся заводная головка защищена от ударов, а водонепроницаемость корпуса сохраняется на глубине до 100 метров.

Часы **Admiral's Cup Tides 48** обладают редкой, но очень нужной для яхтсменов функцией – она показывает время приливов и отливов (индикатор возле отметки "6 часов") и их силу в зависимости от фазы Луны (указатель в положении "12 часов"), дает приблизительную оценку уровню воды (накопитель у "9 часов").

Admiral's Cup Challenge 44 Split Seconds – это сплит-хронограф с двумя секундными стрелками и тремя малыми циферблатами, которые отображают показания хронографа: часы, минуты и секунды.

Так что выбирай модель себе по вкусу – и счастливого плаванья, точнее, семь футов под килем!

Epidem.ru Journal-plaza.net

7 САМЫХ...

...БЫСТРЫХ СЕРИЙНЫХ МАШИН

Некоторые любят уходить от проблем, другие предпочитают от них убегать, но самый быстрый способ оставить что-то плохое позади – воспользоваться одной из этих машин. Перед тобой самые быстрые автомобили планеты, доступные обычному покупателю.

1

SCC Ultimate Aero TT

412,28 км/ч

$600 000

13 сентября 2007 года SCC Ultimate Aero TT с помощью 1183 лошадей и одного Чарльза Биджела за рулем разогнался до 412 км/ч. К сожалению, в августе 2008-го 72-летний Биджел умер, но до сих пор его рекорд не превзойден. Кстати, у SCC задний привод и нет антипробуксовочной системы – попробуй тронься и не сожги резину до дисков!

ГИННЕСС НА СКОРОСТЬ

Чтобы эксперты Книги рекордов Гиннесса присудили машине титул самой быстрой, ей необходимо разогнаться до максимальной скорости, потом развернуться и снова набрать максимум, но уже в другую сторону. В Книгу заносится средняя скорость от двух максимальных отметок, причем данные фиксируются не по спидометру, а с помощью GPS.

2

Bugatti Veyron

408,47 км/ч

$1 600 000

Самый амбициозный автомобильный проект рубежа веков: 16 цилиндров, 1001 л. с. и полный привод должны были превратить Veyron в самую мощную, самую быструю и самую дорогую машину мира. Сейчас Veyron потеснили с его пьедестала, но, несмотря на это, он остается одной из двух машин, способных завести стрелку спидометра за отметку 400 км/ч.

3

Koenigsegg CCX

387,37 км/ч

$695 000

Ответ тем, кто считает, что все шведские автоинженеры помешаны на безопасности и тратят годы на разработку очередной подушки безопасности для Volvo. В свое время именно Koenigsegg сверг с трона самых быстрых легендарный McLaren F1, продержавшийся там 10 лет. Помогли ему в этом 806 "кобыл" 12-литрового V8.

4

McLaren F1

386,7 км/ч

$1 000 000

Водитель сидел по центру кабины, как летчик в самолете, а за его плечами в золотом отсеке ревел 12-цилиндровый мотор BMW объемом 6,1 л. Золото оптимально подходило для теплоизоляции, ну и отчасти оправдывало цену в $1 млн. Всего с 1993 по 1998 годы было собрано 107 машин.

5

Edonis

363,2 км/ч

$980 000

Скромные 3,8 л под капотом не помешали инженерам B. Engineering получить мощность 600 л. с. – то есть более 180 лошадей с литра объема. Чтобы дать созданному с применением технологий "Формулы-1" мотору и двум турбинам достаточно воздуха, почти всю заднюю часть машины превратили в один большой воздухозаборник.

6

Gumpert Apollo

358,4 км/ч

$200 000

Рональд Гумперт был пилотом-испытателем Audi, а когда пришла пора выходить на пенсию, заслуженному отдыху предпочел новый амбициозный проект. Его суперкар с 4,2-литровым мотором от Audi весит всего 1200 кг и, говорят, сохранит пилоту жизнь даже при столкновении на 300 км/ч.

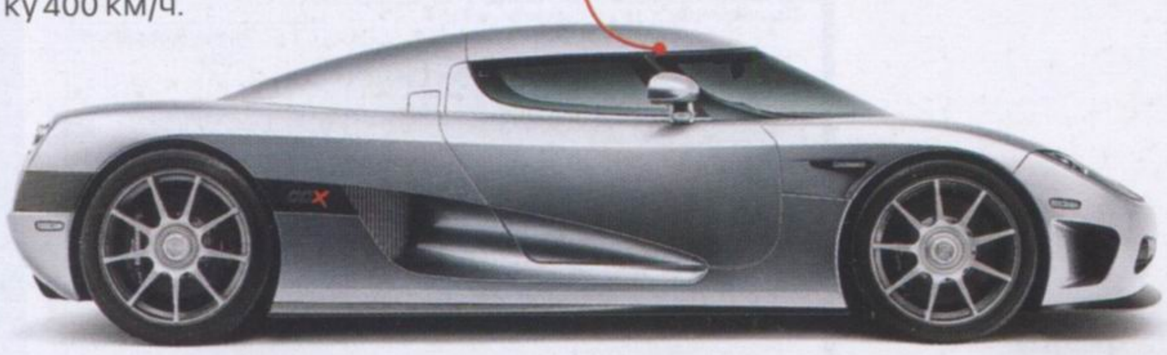
7

Ferrari Enzo

347,2 км/ч

$650 000

Машина, созданная во имя отца всех Ferrari, – легендарного Энцо. Это смесь гоночных болидов "Скудерии" с их гражданскими суперкарами. 660 л. с. и 657 Нм – вот показатели, достойные имени создателя компании. Эксклюзивность Enzo придает и лимитированный тираж – всего 349 экземпляров. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net